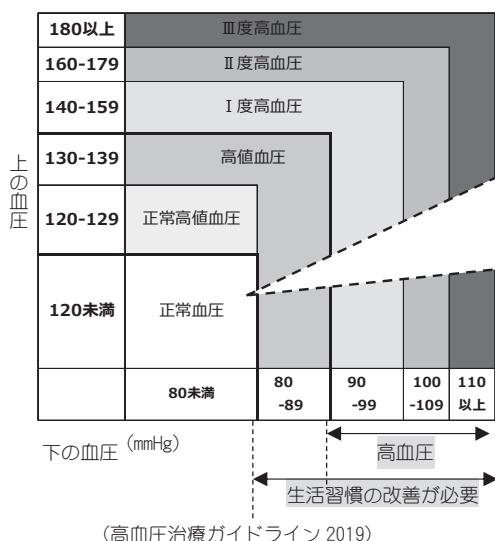


健康メモ

～血圧の基準が変わりました～

【どうして血圧の基準が変わった?】

日本では「上の血圧が130～139mmHg」に当てはまる人が多く、かつその人たちが脳卒中や心筋梗塞を発症しやすいことがわかりました。さらに、上の血圧が120mmHg未満に抑えられていれば発症の危険性が大幅に下がることも示されたことから、今年4月、血圧の基準が見直されました。



注目!!

! 正常血圧は120/80 未満です!

自分がどこに当てはまるか確認しましょう。

- ・上の血圧が120～139、下の血圧が80～90でも、「正常高値血圧」や「高値血圧」に当てはまります
- ・正常血圧以外のすべての方に生活習慣の改善がすすめられています



【血圧は一定ではありません!】

血圧は測定時の緊張などで一時的に高くなることがあります。また、健診や病院で測定した『診察室血圧』に比べて、家庭で測定した『家庭血圧』は、脳卒中、心臓病、腎臓病などの発症リスクと関係が深いことがわかっているため、高血圧の診断には家庭血圧が優先されることとなりました。適切な方法で家庭血圧を測定することが必要です。

家庭血圧 > 診察室血圧

家庭血圧測定の方法とポイント

<ポイント>

- ・座ってから1～2分経ってから測定する
- ・腕と心臓の高さを合わせる
- ・薄手の衣類1枚なら着たまま測定して良い



<測定方法>

- 1) 手首ではなく、上腕で測定する血圧計を選ぶ
- 2) 1日2回測定する
 - 朝：起床後1時間以内
トイレを済ませてから
朝食及び服薬前
 - 夜：寝る直前
入浴・飲酒後は避ける

<こんな時は受診しましょう>

家庭血圧が、135/85mmHg以上の場合



服薬治療が必要になる可能性があります。少なくとも5日間以上血圧を記録し、持参の上受診することをお勧めします。



保健福祉センターでは血圧計の貸し出しや保健師・管理栄養士による健康相談を行っています。家庭血圧の測定と年に1回の健康診断で自分の血圧を管理しましょう。

【保健師 白川部 真依子】