



家庭での血圧を測っていますか？

寒い季節になり、血圧も上がりやすくなっています。血圧は常に変動していますが、朝の血圧が高い**早朝高血圧タイプ**や、昼間に比べて夜間に血圧が高くなる**夜間高血圧タイプ**は**心筋梗塞**や**脳卒中**の危険性も高まります。朝と寝る前の血圧を測定することにより、自分の血圧の1日の中での変動を知ることができ血圧管理がしやすくなります。

血圧のはかり方

■ 血圧の正しい測り方



- ① 腕帯をゆるくまきすぎない
- ② 測定中に話したり、動いたりしない
- ③ 前のめりの姿勢で測定しない
- ④ 続けて測定する場合は4～5分あける
- ⑤ 腕帯は肘から指1本分上にまく
- ⑥ 測定時間はなるべく同じにする

朝：起きてから1時間以内でトイレを済ま

てから1～2分座って安静にした後測定

寝る前：入浴後30分はあけて1～2分座って

安静にした後測定

血圧計の選び方

手くび血圧計で測定した場合、糖尿病、肝臓病、動脈硬化、高血圧などがある方は、上腕との血圧値に差がでることがあります。上腕での血圧測定をお勧めします。

ペースメーカーを使っている方、不整脈のある方の血圧測定は

血圧計内部に電子回路やモーターを使用しているため通常の家庭用の電気製品と同様に電磁波がでていますが、少量のため人体への影響はほとんどありません。ペースメーカーをお使いの方も血圧計を使えます。不整脈のある方は正確に測定できない場合があります。医師にご相談下さい。

高血圧を改善する生活習慣は

食生活の工夫：①減塩 1日食塩摂取を6g未満に

②体内から塩分を排出させる食品をとる

カリウムを多く含む食品（リンゴ、ホウレンソウ、トマト、パセリ、バナナなど）

マグネシウムを多く含む食品（納豆、ひじき、ごまなど）

カルシウムを多く含む食品（牛乳、乳製品、小松菜など）

運動：ダンベルなどいきむ動作のある運動は避け、適度な全身の筋肉を使う散歩、サイクリング、ラジオ体操などの運動を1回20～30分程度週3回以上することが理想的です。

参考文献：血圧ドットコム（ハルティスファーマHP）ハナソニック美容、健康お客様サポートHP

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

（お薬によっては時間がかかることがあります）あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810

