



家庭で血圧を測定しましょう ～家庭血圧測定のすすめ～

問健康政策課 本3階
TEL 0287(23)7601

高血圧は、日本で最も患者数の多い生活習慣病で、大田原市の75歳を迎える方の51.5%が、高血圧の治療を行っています。(令和4年度介護予防実態調査)

高血圧は、**普段は症状がなく**、脳卒中や心筋梗塞・心不全・腎不全などの生死に関わる障害が出て初めて症状に気がつくことが多いため、「沈黙の殺人者」と言われています。



自分の普段の血圧はご存じですか？

自分が高血圧かどうかを知るために血圧測定を行うことが大切です。
診察室血圧(病院や健康診断で測定)だけでなく、『**家庭血圧**』がとても重要です。

家庭血圧の正しいはかり方

- ① 上腕血圧計を選ぶ。
- ② 朝と晩の1日2回測定する。
- ③ 1～2分の安静後に測定する。
- ④ 原則2回測定して、記録する。



朝

- ・起床後1時間以内
- ・排尿後
- ・朝食前・服薬前



夜

- ・就寝前
- ・入浴、飲酒の直後は避ける



血圧は記録しておき、
主治医に見てもらいましょう。

1日2回家庭血圧測定の習慣化をお勧めします

高血圧の診断基準値は？

脳心血管病(脳卒中や心筋梗塞など)や腎機能の悪化を防ぐために、高血圧の診断基準が決められています。

(単位: mmHg)	収縮期	拡張期
診察室血圧	140 以上	90 以上
家庭血圧	135 以上	85 以上

家庭血圧 135/85mmHg 以上は、
脳卒中や心筋梗塞にかかる率が
2～3倍になります。



※ただし、糖尿病や腎障害がある場合などは、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いられません。

白衣高血圧は問題ないの？



家庭血圧が正常でも、病院などで測ると血圧が高くなってしまいう「白衣高血圧」は、今のところは問題ありませんが、将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高いので、家庭血圧測定で自分の血圧を把握しておきましょう。
参考：高血圧治療ガイドライン 2019

冬場は要注意！ 温度差で血圧が大きく変動し、心臓や血管に大きな負担がかかるヒートショック

11月～2月までの時期がヒートショックの好発時期です。浴室や脱衣所などの気温が下がり、長風呂になりやすいため危険が高まります。この機会に、安全に入浴するため、下記の点について確認しておきましょう。
参考：消費者庁ウェブサイト

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- ・湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ・食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は避けましょう。
- ・入浴する前に同居者に一声掛けて、意識してもらいましょう。

