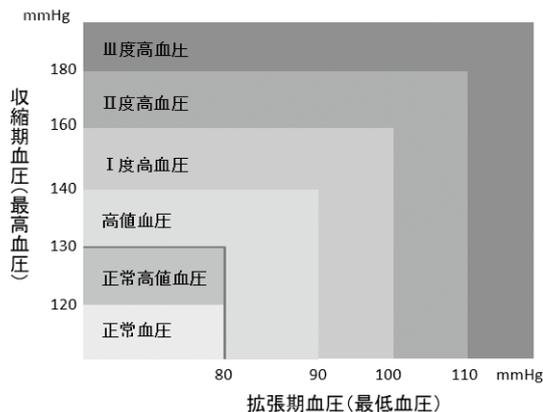




春も血圧に注意

春は冬よりも寒さが和らぎ、血圧が安定すると思う方が多いです。しかし、春は1日の中で気温差が大きな日や、寒い日もあり、まだ血圧が上下しやすい時期です。食事、運動、睡眠などの基本的な生活習慣のほかに、加齢、環境の変化などによるストレスも血圧に影響します。自身の血圧を知り、健康管理をすることが大切です。

■診察室血圧の基準



症状がなくても高血圧の方は要注意！

高血圧は、血管に負担がかかるため、脳血管疾患や心疾患などの命に関わる病気になりやすくなります。脂質異常や高血糖状態であると、さらに病気のリスクが上がります。

高血圧基準

診察室血圧：最高血圧140以上
または最低血圧90以上
家庭血圧：最低血圧135以上
または最低血圧85以上

～ご家庭などで血圧を測りましょう～

血圧は、1日の中で変動しているため、毎日1回以上、同じ時間帯、環境で計測することが理想です。計測した値は記録することをおすすめします。

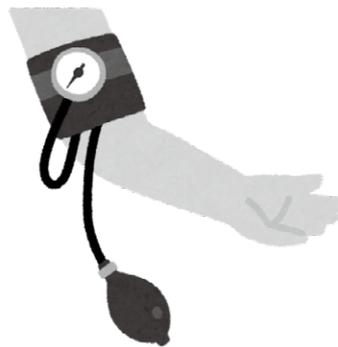
測定は1日2回(朝・夜)

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒直後は避ける



血圧計はより正確に測定できる「上腕部」で計測するものがおすすめです。

測定のポイント

- ・椅子に座って1～2分経って落ち着いてから
- ・会話はしない
- ・腕の力を抜く
- ・巻く位置は心臓と同じ高さ

～健診に関するお知らせ～

- ・年に1回健康診査を受けて、からだの状態を確認しましょう。対象の方には4月に健診案内を送付します。
- ・脳ドック検診(40歳以上の方)を実施します。詳細については、7～8月の総合健診・総合がん検診と同時実施は健診案内の同封チラシを、10～12月の実施は広報とびしま9月号をご覧ください。

●問合せ先 すこやかセンター内保健環境課