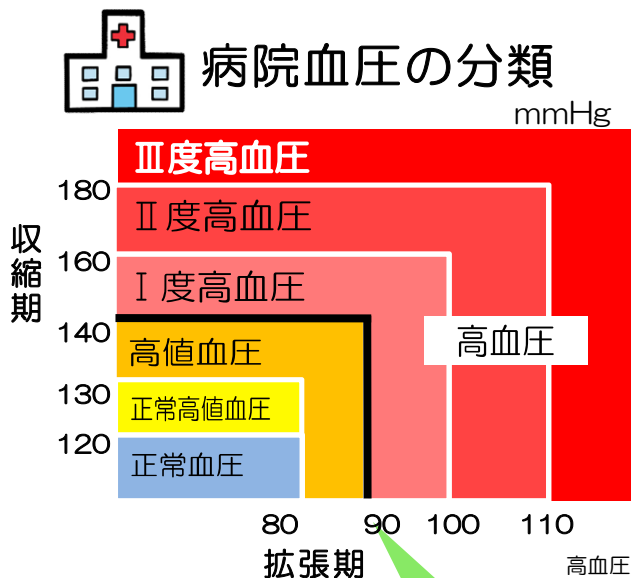


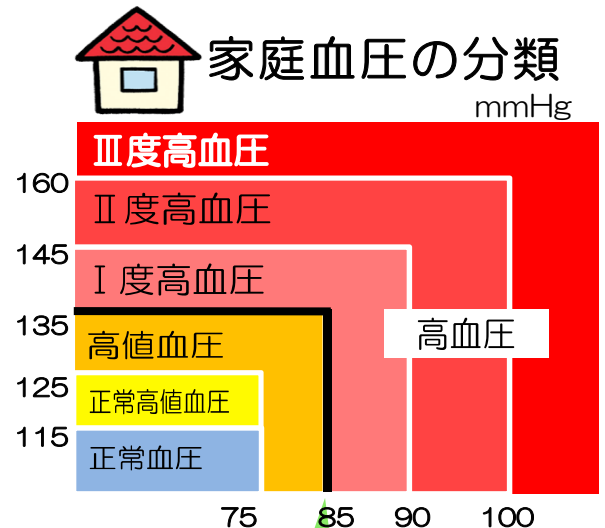
健診結果を
振り返ろう

病院血圧と家庭血圧の違い

病院での血圧測定は、いつもと違う環境のため緊張するなど正確に判断することが難しいものです。そのため家庭で定期的に測り、自分の血圧の特徴を知りましょう。一般的に家庭血圧は、病院血圧より低めに基準値が設定されています。



収縮期血圧**140mmHg以上**、または、拡張期血圧**90mmHg以上**は、高血圧と診断されます。



収縮期血圧**135mmHg以上**、または、拡張期血圧**85mmHg以上**は、高血圧と診断されます。

家庭での血圧測定のすすめ



- ①おすすめは1日2回、起床後1時間以内と就寝前です。
- ②できるだけ条件を一定にするため、毎日同じ時間帯に測り、記録します。
- ③トイレをすませてから、いすに座り、数分安静にしてから測ります。
- ④飲酒や睡眠不足、疲れ等の状況も合わせて記録します。



運動、食事、入浴、喫煙等で血圧は変動しますので、その直後は避けます。これから血圧計を購入される方は、上腕で測定するタイプをお勧めします。



さまざまなタイプの高血圧

仮面高血圧

動脈硬化になりやすいといわれている。

- 夜間高血圧 心臓病や糖尿病、睡眠時無呼吸症候群の人に多い。
- 早朝高血圧 高齢者や飲酒の習慣がある人に多い。
- 職場高血圧 ストレスや疲労が原因。

白衣高血圧

病院で測ると、緊張して血圧が上がってしまい、正しい値が出ない場合のこと。将来、持続した高血圧になる可能性が高いといわれている。