

家庭で血圧を測定しましょう

あなたは「白衣高血圧」や「仮面高血圧」ではありませんか？

家庭での**血圧 135/85mmHg 以上**が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす**危険な高血圧症**です。

高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。

家庭血圧の正しいはかり方

- 上腕血圧計を選びましょう。
 - 朝と晩に測定します。
朝の測定：起床後 1 時間以内、朝食・服薬前
晩の測定：就寝直前
 - トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
 - 血圧手帳に記録し、主治医にお見せください。
- ※毎日記録できなくても大丈夫です。
※自分の普段の血圧を把握することが大切です。



- ◆ 高血圧は症状がなくても危険です。
必ず医師の診断を受けましょう。

- ◆ みちのくクリニックは家庭血圧測定を推奨しています。

血圧手帳は無料で
お配りしています

