

# 家庭血圧測定のおすすめ

問い合わせ 保健医療課健康支援室 ☎53・2111 (内線2440) 443 または各支所地域振興課地域福祉室



## 高血圧の実態

表1は市の国民健康保険加入者で、医療機関を受診している人の有病状況の一部です。虚血性心疾患、脳血管疾患、人工透析患者のうち、基礎疾患に高血圧を持っている人の割合が高い状態です。

【表1】

医療機関を受診している人	高血圧あり	
虚血性心疾患	417人	328人 (78.7%)
脳血管疾患	474人	362人 (76.4%)
人工透析患者	46人	43人 (93.5%)

※村上市第2期国民健康保険データヘルス計画から

## 普段の血圧を知るために



血圧を測ると、毎回数値が違います。血圧はさまざまな理由によって上がったり下がったりし、変動することで体を守っています。1回の血圧測定で高血圧とは判断できません。

普段の血圧を知るために、ストレスや運動などの影響を受けにくい家庭で血圧を測りましょう。

毎日測ることで、普段の血圧を正確に知ることができ、家での血圧は正常でも健診や病院で測ると高くなる「白衣高血圧」や、昼の血圧が正常でも早朝に高くなる「早朝高血圧」、健診や病院以外で血圧を測ると高くなる「仮面高血圧」など、健診や病院では分からない高血圧を知ることができます。

健診で血圧が高かった人は、家で2週間血圧を測ってみましょう。すでに血圧の薬を飲んでいたり人も、家庭血圧を記録して主治医に見てもらいましょう。体の状態にあった薬を出してもらうために、家庭血圧の記録はとても大事です。

## 正しい血圧測定の方法

1日2回(朝・夜)計測

朝↓起床後1時間以内、トイレに行ったら後、朝食の前、薬を飲む前に座って一息ついてから

夜↓入浴や飲酒の直後は避ける、寝る直前

## 【家庭血圧の基準値】

高血圧の診断基準		
病院で測定	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上

高血圧ガイドライン2019



体に合った予防・治療をすることで、高血圧の重症化を防ぐことができます。自分の正しい血圧を知るために、まずは家で毎日血圧を測りましょう。2週間測った結果を見てほしい人は、各地域の保健師へお気軽にご連絡ください。