

# 今から始めよう 血压ケア



元気でいきいき  
暮らしたい～の No.10  
ほけん福祉課  
☎ 893-3811

高血圧は日本人が最もかかりやすい生活習慣病です。  
20歳以上では、3～4人に1人が高血圧。（平成24年国民生活基礎調査より）  
高血圧と老化は深い関係にあり、その境目は40歳だといわれています。

## 血压が高いと何がいけないの？



血压が高いと、血液の通り道である血管に圧力がかかり、血管も傷みやすくなります。  
血管がもろくなるので、血管の詰まりや切れやすさにつながります。

血压が高くなっても  
自覚症状がない！



血压が高いことに気付けない  
のが厄介なのよね

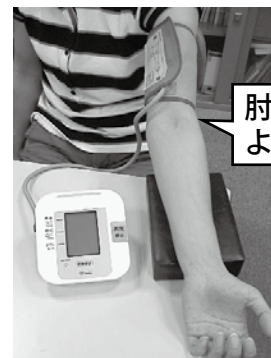
## まずはこれから！自分で血压を測ろう



血压を自分で測ることで、血管の状態を知ることができます。血压の薬を飲んでいても自分で測るのはとても大事！お医者さんはあなたが家で測った血压も参考にしています。

### さあ、測ってみよう

- ◇血压計は上腕で測るのがより正確でおすすめ
- ◇血压計の説明書をよく読んで説明どおりに測る
- ◇測定中は動いたり話したりしない



肘が隠れない  
ように

### 血压値はどれくらいがいいの？

（高血圧治療ガイドライン2014年版より）

自宅で測定する場合の正常値は・・・

**最大血压 135未満、最低血压 85未満**

※75歳以上の方は

**最大血压 145未満、最低血压 85未満**

高血圧など生活習慣病の治療中の方は、治療状況などによって目標の血压値が異なります。  
治療中の方は、是非主治医にご確認ください。

内科  
外科  
小児科  
循環器内科  
消化器内科  
リハビリテーション科  
人工透析

有料広告

医療法人 森木病院  
光生会

院長 森木 光司

吾川郡いの町3674 TEL (088) 893-0014