血圧にいいコトその4

## 1日1回以上血圧を測定する

毎日できるだけ同じタイミングで

できれば朝·夜2回 むずかしければまずは1日1回

血圧計は上腕式がおすすめ

おすすめ!

測定の タイミング





起きてから1時間以内・排尿後朝食をとる前・お薬を飲む前

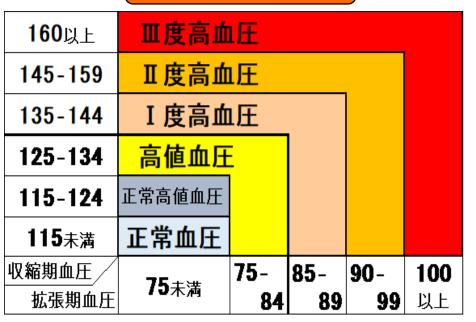
寝る前 入浴や食事、飲酒の直後は避ける

# コレが重要

## 血圧は、はかるだけでなく、 測定値に応じて早めの対策を!

#### 家庭血圧

### 診察室血圧



180以上	Ⅲ度高血圧				
160-179	Ⅱ度高血圧				
140-159	I 度高血圧				
130-139	高値血圧				
120-129	正常高値血圧				
120未満	正常血圧				
収縮期血圧	80未満	80-	90-	100-	110
拡張期血圧		89	99	109	以上

成人における血圧値の分類(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より)

「高血圧」の診断基準

家庭血圧 135/85mmHg以上

診察室血圧 140/90mmHg以上

適塩や生活習慣の改善に取り組み 下がらなければ医師に相談

今すぐ医師に相談を! 「血圧にいいコト」の実践も大事!

高血圧以外の人も、「血圧にいいコト」を実践して、高血圧の予防を!