

血圧の値が高値でした すぐに医療機関を受診してください

★血圧が高いつてどんな状態？

血圧は、血液が血管の内壁を押し出す力です。高血圧になると、血管に負担がかかり続けるために血管が傷つきやすくなり、血管の老化である動脈硬化が進みます。

その結果、血管が詰まったり破れたりしやすくなり、脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気を引き起こす可能性が高まります。

★家庭で血圧を測定しましょう

血圧は常に変動していて、健康状態や心理状態、測るときの姿勢や時間帯によって数値が異なります。

正しく測定し、普段の血圧の状態を正確に知ることが大切です。

血圧計は、上腕測定タイプをおすすめします。

【高血圧の診断基準】

家で測る場合	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
	135 以上	85 以上
病院で測る場合	収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
	140 以上	90 以上

参考)高血圧治療ガイドライン2019

【正しい血圧測定の方法】

測定のタイミング

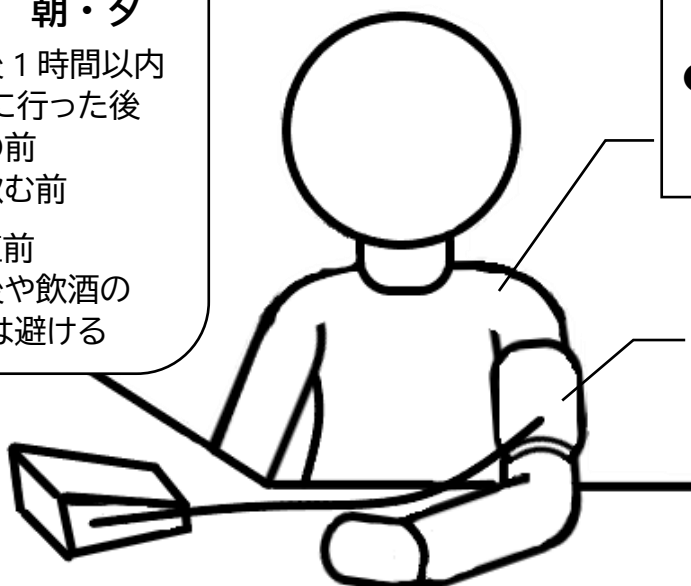
1日2回 朝・夕

- 【朝】
- 起床後 1 時間以内
 - トイレに行った後
 - 朝食の前
 - 薬を飲む前

- 【夜】
- 寝る直前
 - 入浴後や飲酒の直後は避ける

- イスに座って1~2分 安静にしてから測定する
- 薄手のシャツ 1 枚であれば、その上から測定しても良い

- カフは心臓と同じ高さで測定する



<問い合わせ・相談>

福島市保健所 健康づくり推進課 検診予防係 TEL:525-7680 FAX:525-5701