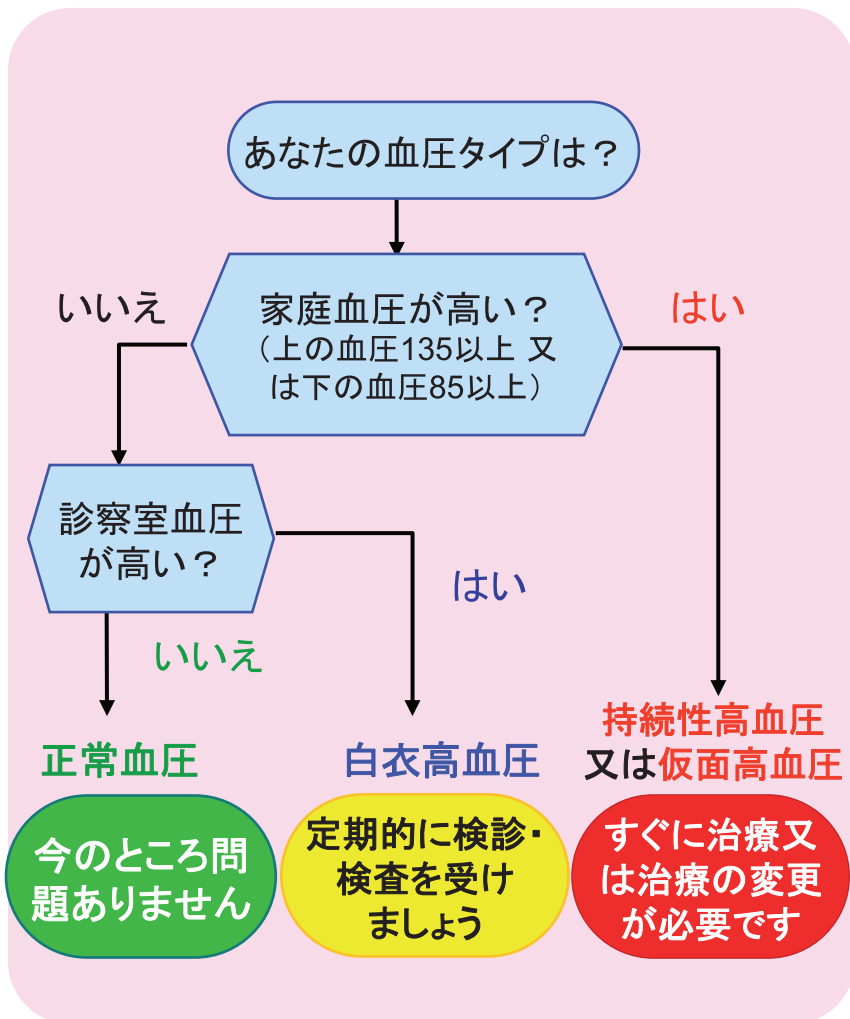


家庭で血圧を測定しましょう

～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**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・朝食前・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。
- **週に5日以上**測定した結果を
主治医にお見せ下さい。

- 診察室での血圧が正常でも家庭血圧が高い**仮面高血圧**は家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいますが、**危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上**です。
- 家庭血圧が正常でも、緊張などで診察室血圧が高くなってしまふ**白衣高血圧**は、今のところ問題ありませんが、定期的に受診し検査を受けましょう。

- ◆ 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。
- ◆ 日本高血圧学会は家庭血圧測定を推奨しています。

