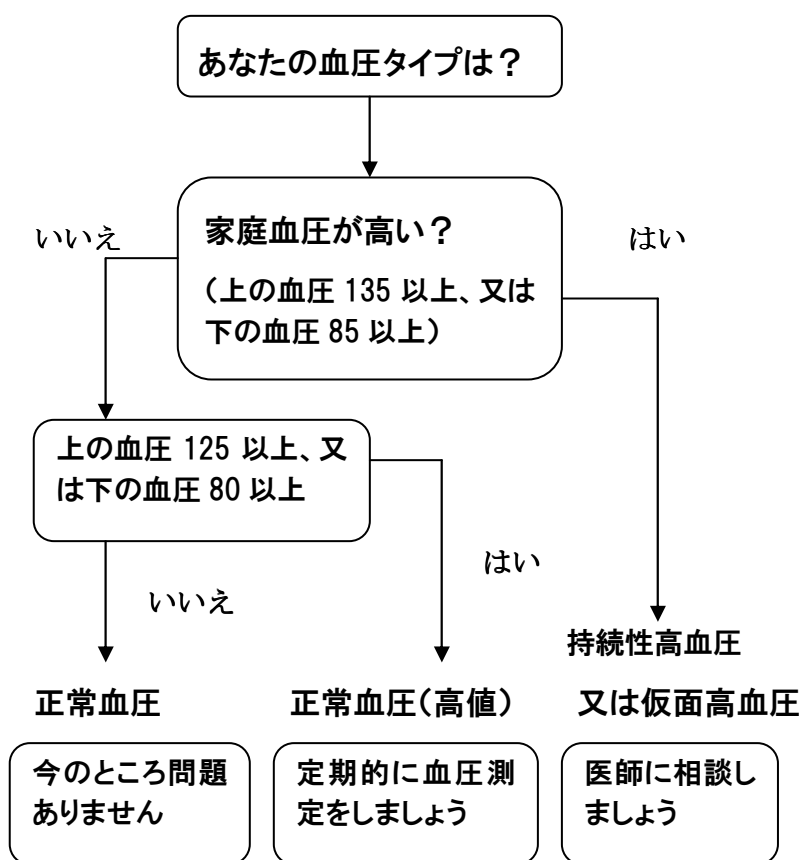


# 家庭で血圧を測定しましょう

～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、健康管理に努めましょう。



## 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5日以上測定し、記録しましょう。  
治療中の方は主治医にお見せ  
ください。

■ 診察室(健診)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(健診)血圧が高くなってしまいう白衣高血圧は、今のところ問題はありませんが、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。