

家庭血圧の正しい測り方

家庭血圧測定で、しっかり
血圧管理をしてみましょう。

家庭血圧は
135/80mmHg
が高血圧の基準
とされています。

すわって
上腕で測りましょう



起床時の測定も
忘れずに!

安静な状態、例えば起床後、
トイレをすませた後に!
(測る時間を決める)

測定は**食事やお薬の前**に!

早朝は次のことに注意!

● 朝起きるときはゆっくりと

一度上半身を起こしてから、ゆっくり立ちあがりましょう。



● 温度差に注意

部屋の温度が下がっているとき(冬など)は、
布団からでるときにガウンを着るなど工夫
しましょう。



詳しくは、医師にご相談ください。

病・医院名

100

(*02年12月印刷)DNP
MIC43001101

あなたは 早朝高血圧



ですか?



えっ、早朝高血圧?

早朝高血圧って?

監修：獨協医科大学内科学(循環器)教授
松岡 博昭


Boehringer
Ingelheim

Yamanouchi

早朝高血圧とは？

早朝に血圧が高くなっている状態のことです。

血圧は、起床前から徐々に上昇し始めます。これは、体が目覚めるための準備を行うためです。このとき、高血圧の患者さんでは、とくに高くなりやすく、これを「早朝高血圧」と呼んでいます。




起床時の血圧を測ってみてください



早朝高血圧は要注意！

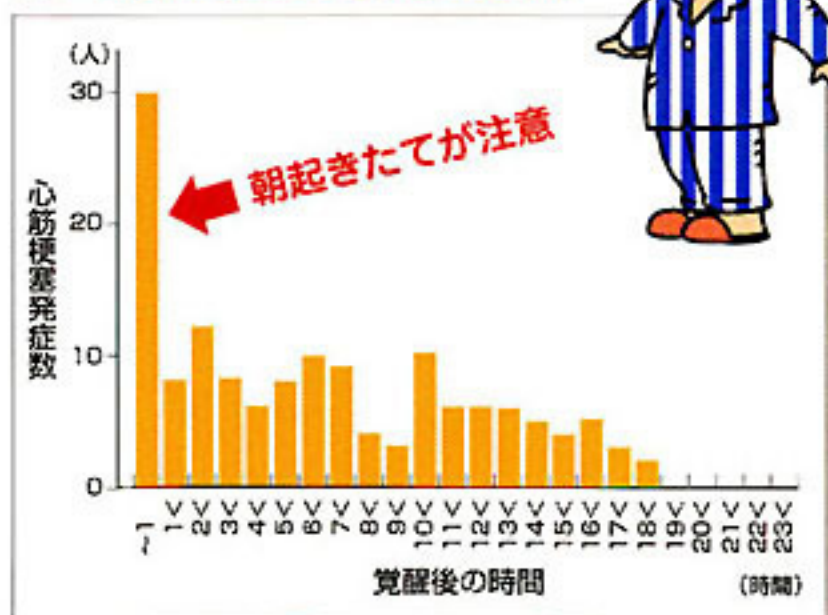
脳卒中や心筋梗塞の引き金になる危険性があります。

早朝は血管が破れたり、血栓ができやすい時間帯です。そのため早朝は、脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管病を起こしやすい時間帯といわれています。実際に、脳心血管病は早朝に多く発症し、これには早朝の高血圧が引き金になっているといわれています。



脳心血管病は早朝に多く発症するんですよ

● 心筋梗塞の好発時間帯




Am. J. Cardiol. : 66:140, 1990.


早朝高血圧の治療は？

早朝の血圧コントロールができる降圧薬を服用します。

最近では、1日1回服用するだけで、24時間を通して十分に血圧コントロールができる降圧薬があります。医師の指示にしたがってきちんと服用しましょう。また、自分で血圧を測って管理することも大切です。



薬をきちんと飲んでください。
生活習慣の改善
(食事や運動など)も
忘れないでくださいね



この降圧薬で、早朝の血圧コントロールがしやすくなるんですね

Am. J. Cardiol. : 66:140, 1990.