血圧を測ってみよう!!

●高血圧を放置すると血管が傷つき、破れやすく、つまりやすくなります。そして心臓や血管が障害され、脳卒中や心臓病などの合併症を招きます。

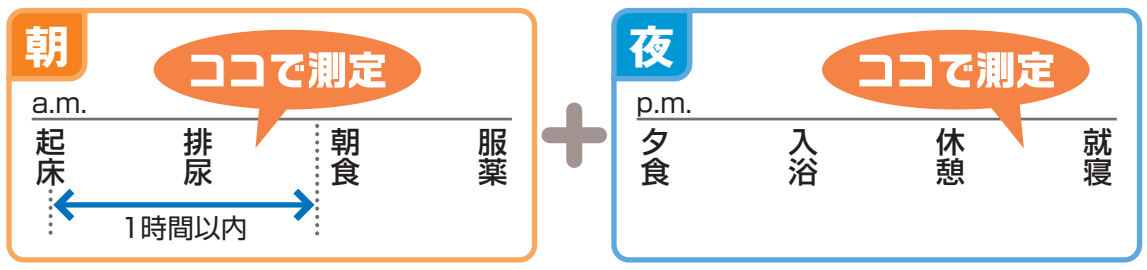
●血圧は１日中変動しています。定期的に測って、自分の血圧を記録してください。

■血圧を正確に測るためには

血圧を測るときには次のような点に注意し、できるだけ毎回同じような状態で測るようにすると、より正確なデータが得られます。

- なるべく静かで暖かい部屋で測る
- 測定する前には5分以上安静な状態を保つ
- いすに座った状態で測る（正座をすると血圧が上がることがあります）
- 測定の直前や測定中は喫煙、飲食、運動、会話などを避ける
- 毎日一定の時間帯に測る
- 脈拍数も併せて測定しておくと、なおよい

●測定は１日2回



朝の測定は「起床後１時間以内、排尿後、朝食前、服薬前」が条件。

夜は「就寝前」に測定する。入浴や飲酒直後は避けたほうがよい。

血圧記録表は尼崎市役所市民サービス室　健康支援推進担当（南館１階）で配布しています。気軽にお越しください。

お問い合わせ

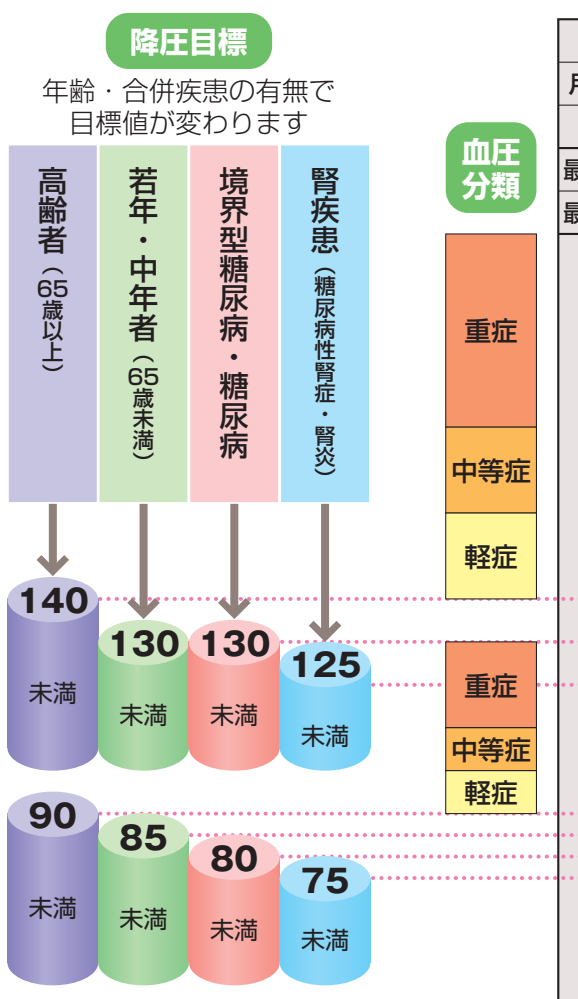
尼崎市役所　市民サービス室　健康支援推進担当

〒660-8501　尼崎市東七松町1丁目23-1

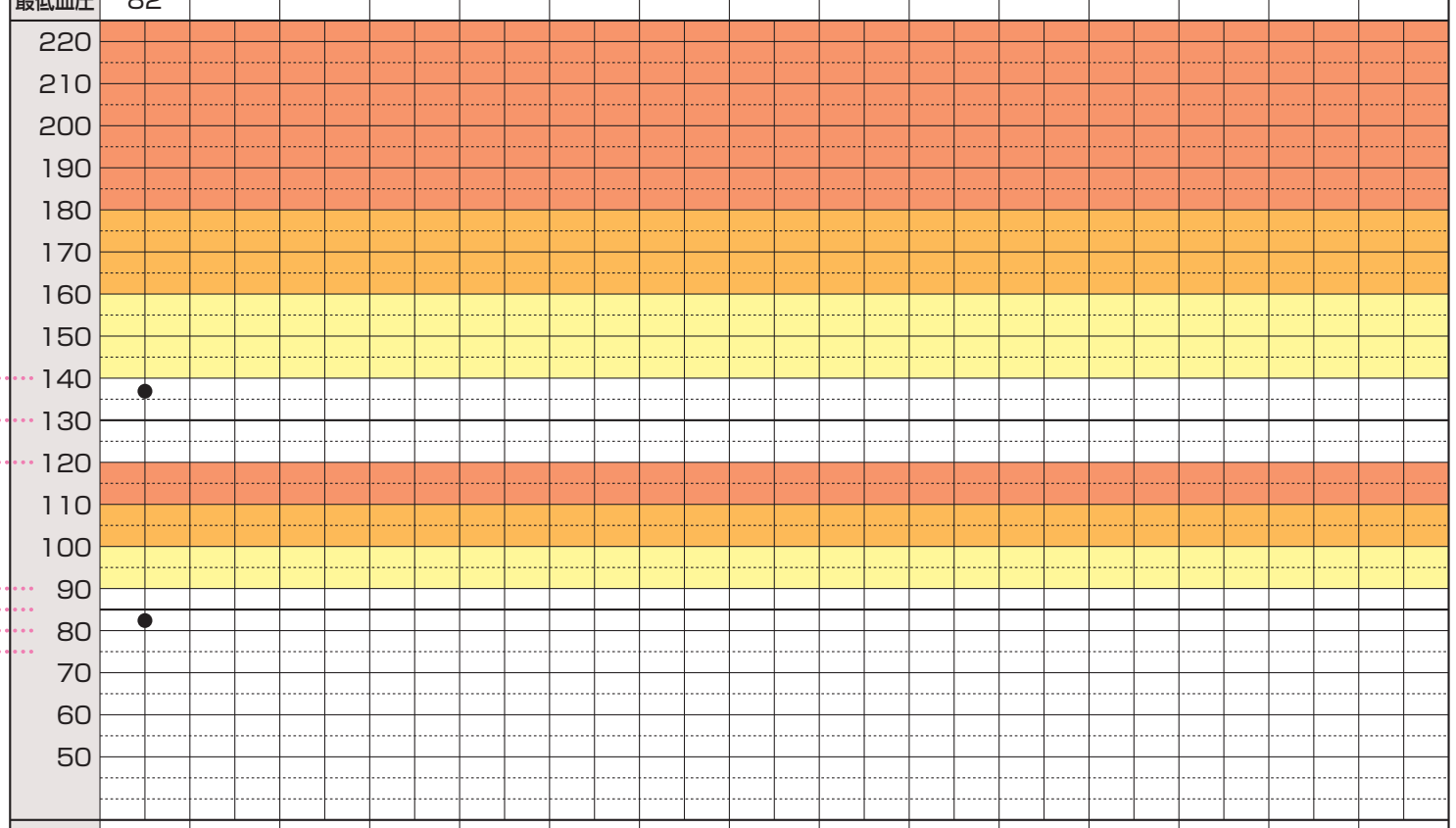
電話：(06)6489-6797

血圧記録表

わたしの目標値　　／　　mmHg



年	例 H19年															
月／日	4/1															
時間	10:00															
最高血圧	138															
最低血圧	82															



体重(kg)	65															
腹囲(cm)	90															
薬	飲んだ→○ 飲んでない→×															
生活の変化など	（記入例）ウオーキングを始めた。いつもより食べ過ぎた。															