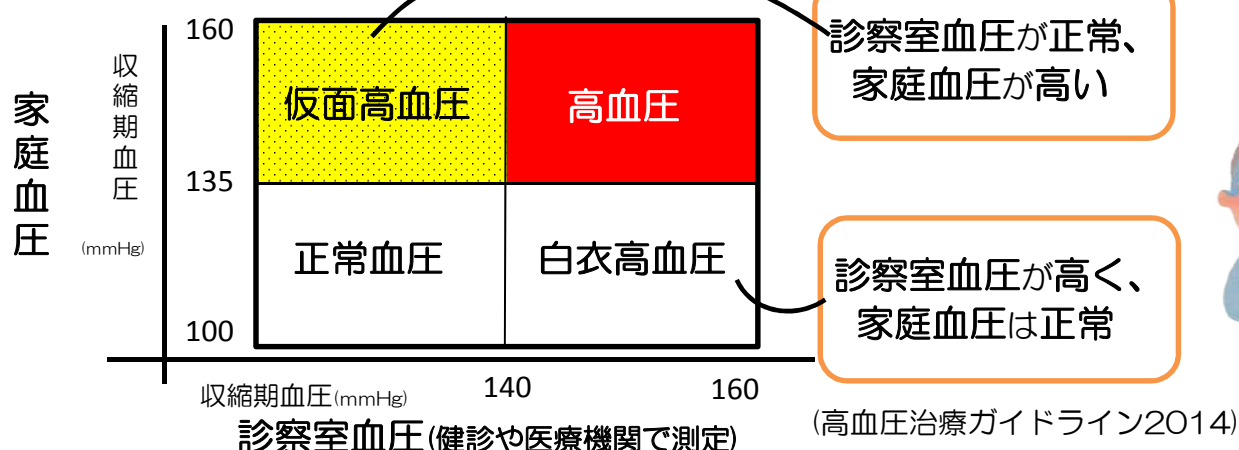




仮面高血圧って知ってますか？



仮面高血圧は、

- 朝と夜 起こります。診察室の血圧だけでは分かりません。
- 脳卒中や心臓病になるリスクが高血圧の人と同程度であり、治療が必要。
- 家庭で血圧測定をして、心臓や脳血管の病気の発症を防ぎましょう。

家庭血圧測定のポイント

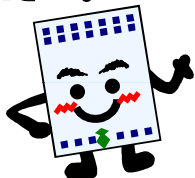
- 上腕血圧計を使用する。
- 静かな環境で、リラックスして測定する。
- 1日2回(朝・夜)測定する。
(朝)起床後1時間以内、トイレに行った後
服薬前、朝食前
(夜)就寝前
- 原則2回計って平均をとる。
- すべての測定値を記録する。

**家庭血圧は、
135/85mmHg以上
が高血圧**

血圧を測ったら、
5日以上記録してかかりつけ医に診てもらいましょう。



皆様の健康づくりに役立てていただくための「職場出前講座」実施中！
お気軽にお問い合わせください。



長野市保健所健康課
新・健康ながの21職場推進部会
電話 226-9961 FAX 226-9982