

平塚市「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」

血压クイズ No.4



監修:平塚市医師会

作成協力:第一生命保険株式会社平塚支社(平塚市包括連携協定締結企業)

血压計はご自宅にありますか？
今回は「正しい血压の測り方と測るときの注意点」
について学びましょう！



Q1:家で血压を測るタイミングはいつがいいの？

1. 目覚めてから1時間以内など時間を決めて測る
2. 特に時間は決めなくてよい
3. 体調が悪い時のみ測る



仕事のストレスはあっても
元気な30代のIさん
でも血压が上がり気味で
ちょっと心配..

Q2:朝に血压計を測るときは、何を注意すればいい？

1. 朝食を済ませてから測る
2. 軽くウォーキングしてから測る
3. 排尿を済ませてから測る

答えは裏面を
ご覧ください



健康診断などで、「血压が高めです」と言われたことはありませんか？

血压は、生活習慣の影響を強く受けます。

血压を管理することは、血管を守ることに繋がります。

健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血压を測りましょう！**

また**年に1回は健康診断を受けましょう。**

平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。

【お申込み・お問合せ】8:30~17:00(土日祝日を除く)

TEL:0463-55-2111 平塚市保健センター(健康課)

～ 血圧 豆 知 識 ～

血圧クイズQ1 答え・・・1 (時間を決めて測る)

血圧は、食事、家事その他の動きなどで影響を受けます。そのため、できるだけ同じ条件で継続して測定できるようにしましょう。できるだけ同じ条件で継続して測定するには、朝と晩が適当です。朝は、「起床後1時間以内に測定する」といったように条件を決めると、測定を継続しやすくなります。

血圧クイズQ2 答え・・・3 (排尿を済ませてから測る)

家庭で血圧を測定したら、血圧手帳などに記録をつけましょう。普段の血圧の幅(変動)を知ることは、とても大切です。血圧が極端に上下した場合は、血圧手帳のメモ欄に生活上の変化を記載します。(例えば、飲み会、外食、夜勤、家族間のトラブルなど)

ご自分で血圧測定ができない方は、同居の家族やデイサービスなどに血圧測定・記録を依頼しましょう。

測定のタイミング

1日2回(朝・夕)行う

朝 ・起床後1時間以内
・トイレに行った後
・朝食の前
・薬を飲む前

夕 ・寝る直前
・入浴や飲酒の直後は避ける

測定時のポイント

- 椅子に座って1～2分経ってから測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでも良い
- カフは心臓と同じ高さで測定する

