

高血圧だより (第3回)



毎月17日は“減塩の日”！



血圧は1回の測定では判断できません

血圧には4つのタイプがあります。

継続的に測り、あなたの血圧はどのタイプか確かめてみましょう。

家庭血圧

135/85
mmHg

135/85 mmHg	仮面高血圧 診察室血圧が正常、家庭血圧が高い	持続性高血圧 家庭でも、診察室でもいつでも高い
140/90mmHg	非高血圧	白衣高血圧 診察室血圧が高く、家庭血圧は正常

健診や医療機関で測定する

診察室血圧

CHECK!



家庭で血圧を測ることで…



①正確な値の把握

血圧は、常に変動しており、季節や時間にも影響されます。毎日一定の時間、環境で測ることが重要です。

②「仮面高血圧」の早期発見

③「白衣高血圧」が分かる

④血圧タイプの把握

自分の血圧のタイプが分かり、高血圧の診断に役立ちます。

まとめ

血圧には4つのタイプがあり、家庭で継続して測ることで、自分がどのタイプか知ることができます。

また、生活習慣を見直し、修正することで高血圧が改善する場合もあります。

当てはまる原因はありましたか？

毎日血圧を測り、生活習慣を見直していきましょう。

健康増進課では、赤ちゃんから高齢者まで市民のいのちを守るために、高血圧対策を推進しています。

☆血圧記録手帳を配布しています。配布先：健康広場（ヒロ03階）、保健センター（1階窓口）

仮面高血圧、持続性高血圧は
治療が必要です。



＜仮面高血圧＞

40歳以上では10人に1人が仮面高血圧と言われています。仮面高血圧は持続性高血圧と同様に、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすい危険なタイプです。血圧が高くなる時間帯により早朝、昼間、夜間高血圧に分類され、それぞれの原因は次のように考えられます。



早朝高血圧

・アルコール
・喫煙
・寒冷
など

昼間高血圧

・職場や家庭での精神的ストレス
・身体的ストレス
など

夜間高血圧

・心不全や腎不全
・糖尿病
・抑うつ状態
・脳血管障害など

＜白衣高血圧＞

すぐに治療は必要ないとされていますが、将来約3分の1は持続性高血圧へなりやすいといわれています。



高血圧の主な原因



次回は、
「減塩」
について！

