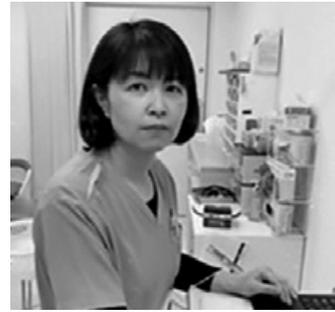




血圧について



笠間市立病院 臨床検査技師
おかやす ちえ
岡安 智恵

厚生労働省の「患者調査」によると、日本人の約8%の方が高血圧または高血圧を原因とした病気で治療を受けています。血圧とは、心臓から送り出される血液が血管の壁に与える「圧力」のことです。血液が血管の中を流れるときに、血管の壁に正常よりも強い力で圧力がかかり続ける状態を高血圧といいます。血圧が高くても多くの人は何の症状も感じません。しかし、血圧が高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかることで動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など命にかかわる病気になる危険性が高まります。血圧は、日常生活のさまざまな要因で変動します。昼と夜でも異なりますし、緊張やイライラ、不安、体を動かした後なども変動します。「病院で測ると高くなるんだよ」といった声をお聞きますが、きっと病院だと緊張しているのでしょうかね。

血圧は測定するたびに一喜一憂するものではありません。

継続的な血圧測定と記録を行い、自分の血圧を知ることが大切です。

生活習慣病予防の第一歩として、家庭血圧測定を始めてみてはいかがでしょうか。

家庭血圧の測り方

* 1日2回(朝と夜)時間を決めて測定しましょう

* 座って1〜2分安静にしてから測定しましょう

* 測る腕は心臓と同じ高さに保ちましょう

* 毎日の測定値を必ず記録しましょう



問 笠間市立病院 TEL: 0296-77-0034

あなたのお悩み 解決します!

～保険の見直しから、保険商品の比較まで～



生命保険
25社

損害保険
12社



笠間市住吉1364-1(伊勢基友部スクエア内)

☎ 0120-650-121

🏠 やさしい保険プラザ

友部スクエア店

フェイスブックも
ご覧ください



「やさしい保険プラザ」は地域密着のお店です