



家庭血圧、 測定していますか？



家庭血圧が高いと 心臓病や脳卒中が起こりやすい！？

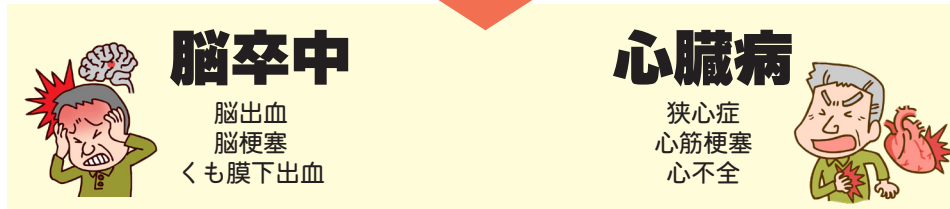
高血圧には自覚症状がほとんどありません。ですが、高血圧の状態が長く続くと、血管や臓器にさまざまな合併症を起こします。

血圧が高い状態が続くと動脈の壁に負担がかかって確実に動脈硬化を進行させ、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患、狭心症や心筋梗塞などの心疾患のリスクを高めます。

高血圧と動脈硬化の悪循環



放置すると動脈硬化が進行し、血管が詰まったり破れやすくなったりする



毎日、朝・夜の 家庭血圧を測定しよう！

家庭血圧は1日2回、朝と夜に測定しましょう。
測定する時間の目安は以下の通りです。

- ☀ 朝：起床後1時間以内
排尿後、服薬前、朝食前、座位1～2分安静後
- 🌙 夜：寝る前、座位1～2分安静後
※入浴や飲酒の直後は避けましょう。



監修
川崎幸クリニック
循環器内科専門医
訪問診療担当医師
土肥 宏志



降圧目標 (高血圧治療ガイドライン 2019)

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の成人 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性) 糖尿病患者 抗血栓薬内服中	< 130/80	< 125/75
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、 または未評価) CKD患者(蛋白尿陰性)	< 140/90	< 135/85

※目標は年齢や合併症によっても異なります。医師に相談してみましょう。

💡 川崎幸クリニックは
24時間365日、在宅支援ができる体制を整えています

在宅医療ではちょっとしたことが不安になるもの。
『こんなことで電話をしていいの？』『体調が悪いけれど相談してもいいの？』など、悩むこともあると思います。
困っているとき、体調が悪いとき、相談したいことがあるときなど、ためらわずにご連絡ください。



