

地域健康だより

今月のテーマ：高血圧

令和5年7月作成

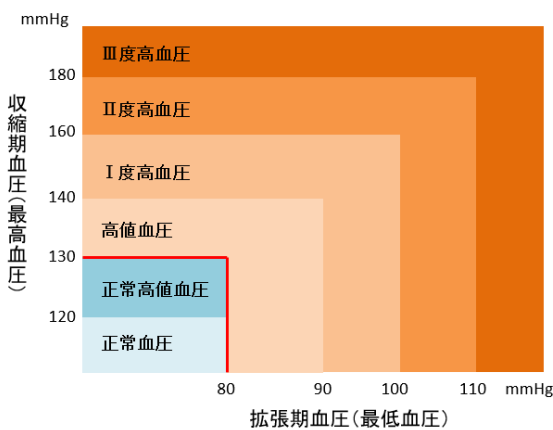
発行：柏地域・職域連携推進協議会事務局（柏市健康増進課 TEL 04-7167-1256）

柏市の40～74歳の健診結果から、
高血圧予備群が多いことがわかりました

● そもそも血圧とは…？

血液が血管を流れるとき、**血管にかかる圧力**のことです。

？自分の血圧 知っていますか？



収縮期血圧

(心臓が収縮して、全身に血液を送り出すときの最大の圧力)

拡張期血圧

(心臓が拡張して、静脈から心臓へ血液が戻ってくるときの最小の圧力)

どちらが
高くても

高血圧

といいます

● 家庭血圧を測りましょう！

家庭で血圧を測定すると…

毎日同じ条件で測定・記録することで、
正確な血圧情報を把握することができます

→自身の健康管理や、医師の重要な判断材料になります！



測定は… **上腕用血圧計**を使用
(心臓の高さに近いため安定します)

朝：起床後1時間以内・排尿後・
朝の服薬前

夜：就寝前(※飲酒・入浴の直後は避ける)

座った姿勢で1～2分間安静にした後
測定しましょう！

次回「高血圧の影響について」