

平塚市「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」

血圧クイズ No.3

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）

血圧クイズNo.1、No.2で高血圧だと血管に
負荷がとてらかかっていることを学びましたね♪
では今回は「**正しい血圧の測り方**」について
学びましょう！



Q1：病院で血圧を測っているから、家では測らなくてもいい？

1. 医療機関で測っていれば、家庭では測らなくてもよい
2. 医療機関で測っていても、家庭でも測った方がよい



Q2：血圧計はどんなタイプが良いの？

最近体重と血圧が気になりだしたHさん
趣味は休日の食べ歩き

1. 上腕式
2. 手首式
3. どちらでも良い

答えは裏面を
ご覧ください



健康診断などで、「血圧が高めです」と言われたことはありませんか？

血圧は、生活習慣の影響を強く受けます。

血圧を管理することは、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、**家庭で血圧を測りましょう！**

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・・・2（家庭でも測った方がよい）

以下の理由から家庭での血圧測定がすすめられています

- 実生活の場でいつでも血圧を把握できる
- かかりつけ医に血圧の記録を見せることで、白衣高血圧※1や仮面高血圧※2を診断できる

- 自分で血圧を測定することで主体的に血圧と向き合う姿勢ができる

※1 白衣高血圧・・・家庭血圧は正常なのに、診察室血圧では高血圧になるタイプ

※2 仮面高血圧・・・診察室血圧は正常なのに、家庭血圧では高血圧になるタイプ

血圧クイズQ2 答え・・・1（上腕式）

家庭での血圧測定には、**上腕式血圧計**を用いましょう。

家庭では2回測定し、その平均値を血圧値として記録します。

医療機関で血圧の相談をする場合は、朝・晩それぞれの7日間（少なくとも5日間）測定した記録を見せるとよいでしょう。

家庭血圧は、診療の参考になります。
気になる症状がある時なども測ってみましょう！



家庭血圧の測り方の注意点

- ①血圧計は上腕式を使用し、静かな環境で
- ②背もたれつきの椅子に脚を組まずに座って1～2分の安静後
- ③会話をしない
- ④測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない
- ⑤カフ(腕帯)の位置を心臓の高さに合わせて
- ⑥朝なら起床後1時間以内、排せつ後
- ⑦朝の服薬前、朝食前
- ⑧夜は寝る前。入浴後や飲酒の直後は避ける。