

# 家庭血圧の大切さ



## なぜ家で血圧を測る方がいいの？

- 血圧測定は自分の健康状態を身近に知ることができます
- 家では落ち着いた状態でより正確な数値が測定できます
- また、血圧の薬の効果を知ることができます

**糖尿病の人は高血圧になりやすく、その程度は健康な方の約2倍の多さです！**

## 高血圧になりやすいのは？

- ① 塩分を取りすぎると血圧が上がります
- ② 肥満の方は血圧を上げるホルモンが多く出ます
- ③ 血糖値が高いと全身の血液量が増えるので血圧が上がります
- ④ 糖尿病性腎症（合併症）があると腎臓から血圧を上げるホルモンが出ます

## 高血圧の状態が続くとどのような危険性があるの？

- ① 動脈硬化を起こしやすくなります
- ② 腎臓に負担がかかり、糖尿病性腎症（合併症）を起こしやすくなります



## 血圧はいつ測るの？

- 1日2回、朝晩に測りましょう
- 【朝】起床後1時間以内 排尿後 朝食の前 薬の服用前
- 【夜】寝る前 ※入浴や飲酒の直前は避けましょう

## 目標値は？

- 上の血圧が140で下の血圧が80
- 糖尿病の方は、上の血圧が125で下の血圧が75が目安です

## 測定する時のポイントは？

- ① いすに座って1～2分落ち着いてから測定しましょう  
測定する前に動いたりすると血圧が上がります
- ② いつも同じ姿勢で測りましょう  
毎回の誤差を防ぐためです
- ③ 心臓と同じ高さで測定しましょう  
血圧計が心臓より低い位置だと、数値が低くなるなど

**どうぞお好きな血圧手帳を持って帰って測ることから始めましょう**

