ご家庭で血圧を測りましょう！

ご自宅で測った血圧が 135/85mmHg 以上の場合、脳卒中や心筋梗塞にかかるリスクは、2倍～3倍も増えます。

高血圧症は、症状がない場合が大多数です。ご自宅で血圧を測定し、通常の血圧を知りましょう。

仮面高血圧症をご存知ですか？診察室での血圧が正常でも、ご自宅での血圧が高い場合、仮面高血圧と呼ばれます。この仮面高血圧は、ご自宅で定期的に測定していないと見逃してしまい、危険度は、通常の高血圧症と同じか、それ以上です。

家庭での正しい血圧の測り方

★上腕で測るタイプの血圧計を選びましょう。

★朝と夜の2回測る習慣をつけましょう。トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。

朝は起床後1時間以内（朝食前、服薬前）に、3回測りましょう。

1回目は「試し」で、2回目と3回目に測った血圧のうち低いほうの血圧（もしくは平均値）を朝の通常の血圧とお考え下さい。

夜の就寝前の血圧測定は、1回でも結構ですが、通常の血圧より少し高ければ再測定し、どちらか低いほうの血圧を通常の血圧とします。

★測った血圧をグラフに書き込み、主治医に見せましょう。

＊ご自宅での血圧が正常でも、緊張などで診察室での血圧が高くなってしまう場合（**白衣高血圧**）、すぐには大きな問題ではなりませんが、定期的に受診し、検査を受けましょう。

降圧目標

	診察室での血圧	ご自宅での血圧
若年・中年者、糖尿病、心筋梗塞後、慢性腎臓病	**約 130/80mmHg 未満**	**約 125/75mmHg 未満**
高齢者、脳血管障害	**約 140/90mmHg 未満**	**約 135/85mmHg 未満**

診察室での血圧が 141/91mmHg 以上、もしくは、**ご自宅での血圧が 126/81mmHg 以上**の場合、定期的な様子観察と検査、診察が必要です。