**血圧は、どんどん測ろう**

　血圧管理の第一歩は自分の平均的な血圧を知ることから始まります。

家に血圧計がある人は毎日測定を行い、記録する習慣をつけましょう。かかりつけ医に血圧について相談するときは、ぜひ記録を持参してください。

**正しく測るコツって…？**

* 1 ～ 2 分安静にしてから測る
* 測定部位を、心臓の高さに合わせる
* 足を組まずに両足を床につける
* 測定中はおしゃべりをしない

**家庭での血圧測定は**

* 起床後、1 時間以内に（朝）
* 排尿後、朝食前、薬を飲む前に（朝）
* 入浴後は1 時間空けて（夜）

写真：計測時の正しい姿勢

**血圧管理手帳を活用しましょう**

　大崎薬剤師会作成の血圧管理手帳をご存知ですか？

日々の血圧の記録が記載できるだけではなく、血圧についてのお役立ち情報が掲載されています。

　これを機に自分の血圧の値を記録してみませんか？

**いろいろな高血圧**

**白衣高血圧**

　「家で測るより病院で測る値の方が高い！」という経験はありませんか？

　これは白衣高血圧といって家で測る時よりも、緊張などで一時的に高血圧になることです。油断せず経過観察が必要です。

**仮面高血圧**

　診察での血圧が正常でも、家庭血圧では高い状態をいいます。早朝だけ、夜だけ血圧が高いタイプも。合併症リスクも高く、安心できません。

**保健師から皆さんへ**

　大崎市は、全国と比較すると脳血管疾患や心疾患による死亡率が男女とも高い状態です。原因は、塩分の過剰摂取により高血圧が引き起こされ、大切な血管を傷つけてしまうことです。そのため、普段から濃い味を好む人や塩分を多く含む汁物を飲んでしまう人は特に要注意です。

　高血圧の自覚症状として、頭痛・めまい・耳鳴りなどがあります。しかし、人によっては決まった症状は出ないこともあり、気づいた頃には脳血管疾患や心疾患のような重大な病気になってしまう可能性があります。「血圧が高い状態」に慣れてしまうのではなく、今一度自分の血圧を振り返り、「高い」と気づいた場合には早めに対応していきましょう。そして、定期健診を受け、自分の血圧の変化を確認するようにしましょう。

血圧を下げる生活習慣や食生活について知りたい人、血圧管理手帳を希望する人は、健康推進課または各総合支所市民福祉課、最寄りの薬局までご連絡ください。