

病院で測ると血圧が上がるのはなぜ？

診察室での血圧と家庭血圧は必ずしも一致しません。

家庭ではそれほど血圧が高なくても、病院に行くと、緊張して血圧が上がる現象を「白衣高血圧」と言います。血圧はストレスや環境に左右されやすく、普段の生活でも高くなる場面があります。治療が必要かどうか、早期に見極めるために普段から自宅でも血圧を測り血圧管理を行いましょう。

「病院で測るといつも高い、家では正常」は、油断できません

普段は血圧が高くないのに、病院で測ると高い方は**白衣高血圧**かもしれません。



白衣高血圧とは、診察室で血圧を測定したときのみ、140/90 mmHg 以上を超えてしまう状態のことです。

●高血圧の基準

診察室血圧が 140/90 mmHg 以上
家庭血圧が 135/85 mmHg 以上
超えたら高血圧と診断されます

白衣高血圧の方は、高血圧でない方と比べると脳心血管病を起こすリスクが高くなり、放置しておくで持続性の高血圧に移行する可能性があります。

正しい血圧測定の方法と高血圧の予防方法

一般的な治療の目標として、75 歳未満は診察室血圧で 130/80mmHg 未満を、75 歳以上でも 140/90mmHg 未満を目指しましょう。

～正しい測定方法～

- ①上腕血圧を選ぶ
- ②朝と晩に測定
朝：起床後、1時間以内、朝食前、内服前
夕：就寝前
- ③トイレを済ませ1～2分椅子に座って測定
- ④原則2回測定して、その平均値をとる
- ⑤週に5日以上測定し、主治医に伝える



《塩分は 6g/日が目標です！》

- ・香辛料や香味料(レモン汁、七味、生姜など)を使う
 - ・低塩分の調味料を使う
 - ・加工品(ハム、ウインナー、練り物、カップ麺)、外食は控える
 - ・醤油は小皿に出して少量つける
 - ・麺類の汁は残す
- *できる事から少しずつ♪



今年も残りわずかとなりました。年末年始、食生活の乱れがないよう、健康な新年を迎えましょう。

筑後市立病院
糖尿病委員会発行

おすすめ血圧計

指用や手首用の血圧計は不正確なことがあるので、上腕用血圧計がおすすめです。測定し、血圧手帳に記録しましょう。



今月のおやつ

ショートケーキ(18cm1/8 カット)

カロリー：約 354cal
炭水化物：26.7g
脂質：26.4g
たんぱく質：4.63g
*購入時、成分表を確認
しましょう!!

ケーキは糖質も脂質も高いので食べる際は量と食べるタイミングに注意が必要です。低糖質のケーキもあるので美味しく、楽しく食べる工夫をしましょう。



外来糖尿病教室のお知らせ

2月4日(火曜日)
13:00~14:00
「低血糖とシックデイ」
「これは食べて良かるうか？」
予約・お問い合わせ
内科外来

試食会のお知らせ

2月27日(木曜日)
12:30~13:30
ひと工夫された美味しい糖尿病食をお楽しみください♪ミニレクチャー付きです。
参加費：550円
予約・お問い合わせ
0942-53-7511
栄養管理室