

脳神経外科

高血圧―家庭で血圧を1週間測ってみよう

高血圧は日本人に最も多い病気と推計4300万人。1200万人が適切な治療を受けていますが、残り3100万人の中には治療が不十分な人だけでなく、自分が高血圧だと知らない人もかなり含まれています。まず自分の血圧に関心を持ち、家庭血圧を測ってみましょう。手首血圧計よりも上腕式血圧計をお勧めします。家庭血

圧の測定方法にはルールがあります。2度測定した平均値をその人の血圧とし、朝晩2回測定、1週間14回測定記録して高血圧を診断します。もし診察室と家庭での血圧が違っていたら、家庭血圧が優先されます。家庭血圧では、135/85以上が高血圧。毎日静かに安静にした後で測ってみましょう。高血圧は自覚症状がありませんが、放



石田 和彦

■ 脳神経外科・整形外科
いしだクリニック



☎044-955-0250
麻生区百合丘2-7-1
<https://www.ishida-clinic.or.jp/>

置すると動脈硬化が進み脳卒中や心筋梗塞など命に関わります。また高血圧の人は、基礎疾患のある人に該当し、新型コロナウイルスに感染すると重症化すると言われています。