

① 血圧の測り方

血圧を測るタイミングは、朝（起床後1時間以内）と夜（就寝直前）の1日2回。トイレを済ませ、1~2分椅子に座ってから測定しましょう。1機会原則2回測定し、その平均を取るようによしてください。



② 安定化のコツ

寒い冬は血管が収縮し、血圧が上昇しやすい季節です。外出時は首回りを温かくする、入浴は浴室全体を暖めるなど、急に体を冷やさない工夫を。逆に気温が高い夏も、冷房が効き過ぎた部屋と外気の温度差が大きくなるので要注意です。血圧は下がることも大切ですが、まずは一年を通じて安定させるように心がけましょう。



③ 生活習慣の改善

血圧対策には、生活習慣の改善が第一です。正常高値血圧(収縮期血圧130~139mmHgまたは拡張期血圧85~89mmHg)を含め、軽度の場合、生活習慣の改善によって血圧の改善が見込めることがわかっています。塩分を控えた食事や適度な運動を心がけるなど、身近にできるセルフケアから生活習慣を改善し、血圧対策に取り組みませんか。



あなたの

血圧記録手帳

毎日忘れずきちんと測って、安定した血圧を。



おなまえ

年 月 日 ~ 月 日

