

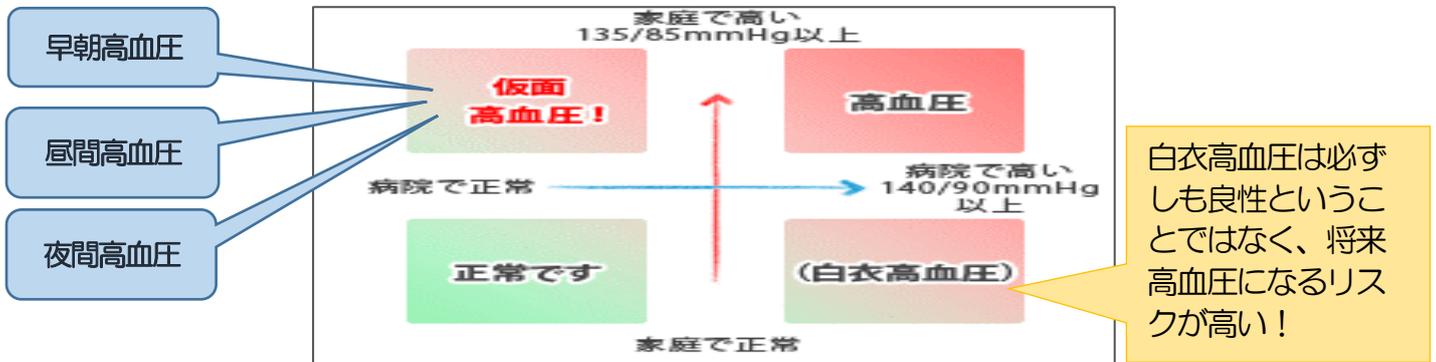
○定期健康診断の時期になりました



7月から定期健康診断が始まります。定期健康診断の目的は、自分では気づかない身体の状態を知ることができ、病気を未然に防ぐことです。健診を必ず受けて、健診結果を活用し、今後の生活に役立てましょう！

☆あなたの血圧は大丈夫ですか？

血圧はたえず変動し、様々な環境要因や体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。また、診察室血圧が高くなる白衣高血圧や、診察室外の血圧が高くなる仮面高血圧があり、家庭血圧の測定が大事になります。



☆家庭血圧の正しい測り方☆

- 〈測定時刻〉 朝食前と就寝前の2回
- 〈測定回数〉 1測定につき2回実施した平均値が理想
- 〈測定の仕方〉

〈高血圧の診断基準(単位 mmHg)〉

	収縮期血圧 (最大血圧)	拡張期血圧 (最小血圧)
家庭血圧	135以上	85以上
診察室血圧	140以上	90以上

服の袖をまくる。きつくないように。

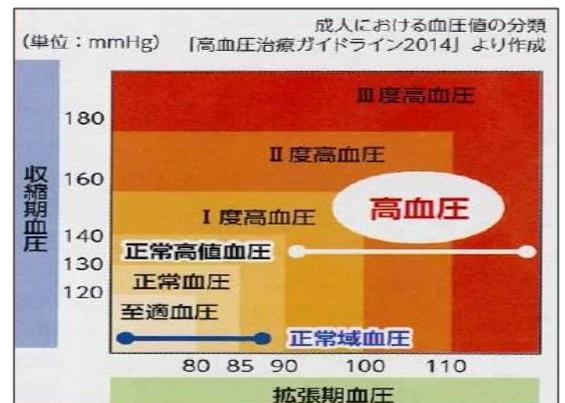
巻く強さは、巻いたあとで指が1～2本入る程度に。

いつも同じ側の腕で測定。



腕は机に乗せ、心臓と腕が同じ高さになるようにし、手のひらを上にする。

*指や手首用の血圧計は、動脈の圧迫が困難なので不正確となります。



◎要注意！ 健診前日の夜の飲食

当日の朝に飲食しなくても、前日に、高カロリーの食事(焼肉や中華など)をしたり、飲酒することで、中性脂肪等の検査に影響を与えます。くれぐれもご注意ください！