

血圧は、1回の測定では判断できません。高血圧にはタイプがあります。

① 非高血圧

- ・ 家庭、診察室ともに正常
- ・ 適切な生活習慣・健診受診を継続しましょう

② 白衣高血圧

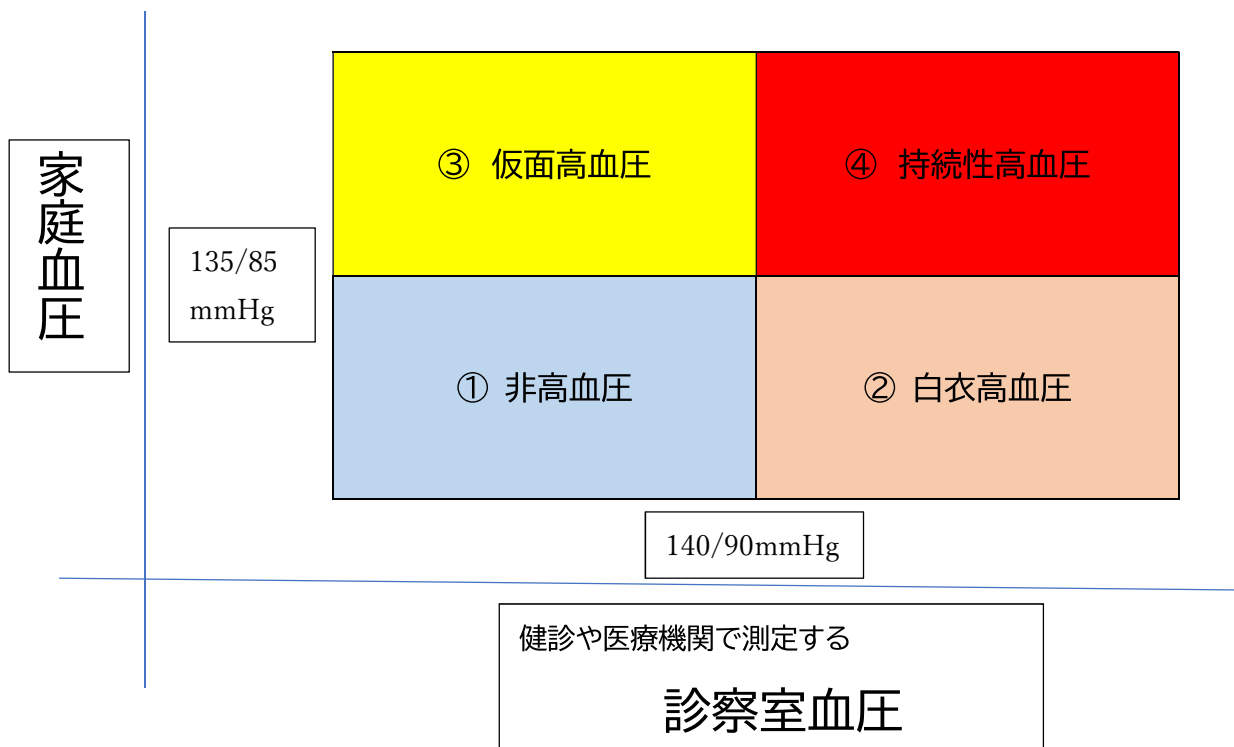
- ・ 家庭血圧は正常なのに、診察室血圧では高血圧になるタイプ
- ・ 非高血圧と比べて、将来の脳心血管病の発症リスクが高い
- ・ 家庭血圧測定と記録をし、毎年健診を受診しましょう。

③ 仮面高血圧

- ・ 診察室血圧は正常なのに、家庭血圧では高血圧になるタイプ
※ 10人に1人が仮面高血圧です
- ・ 治療が必要です。

④ 持続性高血圧

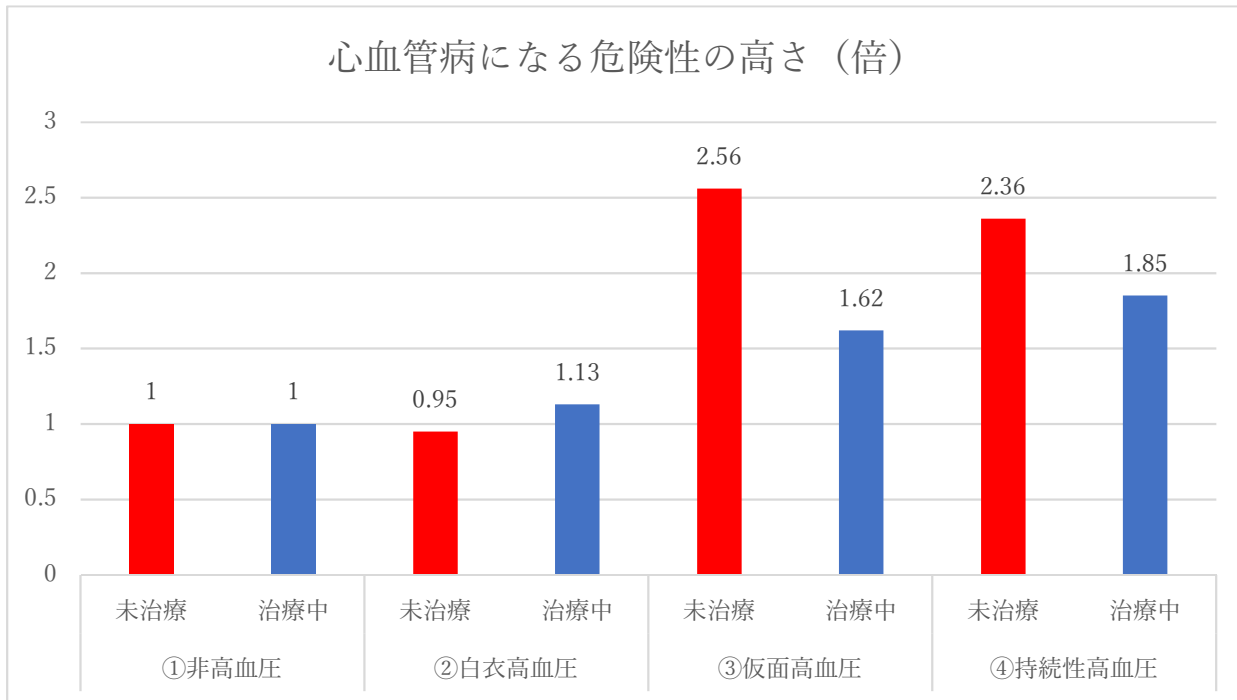
- ・ 診察室血圧、家庭血圧ともに高い状態
- ・ 治療が必要です。



血圧コントロールが、心血管病の危険性を減らします。

高血圧の状態が続くと、血管が傷つき、心血管病になる危険性が高くなります。

治療により、血圧をコントロールすることで、心血管病になる危険性を減らすことができます。



まずは、自分の血圧を知ることから。家庭血圧を測りましょう。

家庭血圧測定には、多くの利点があります。リラックスした状態で血圧の変動がわかり、健康のバロメーターになります。血圧の記録があると、体調の変化やちょっとした変化にも気づくことができます。

家庭血圧測定のメリット

- ・ 家庭血圧は、ストレスなどの影響を受けにくい
- ・ 毎日測定が可能
- ・ 毎日の生活の中で、血圧の変動が把握できる
- ・ 白衣高血圧・仮面高血圧の診断に役立つ
- ・ 自身が測定することで、血圧に対する関心と理解が強くなり、治療継続率を改善する