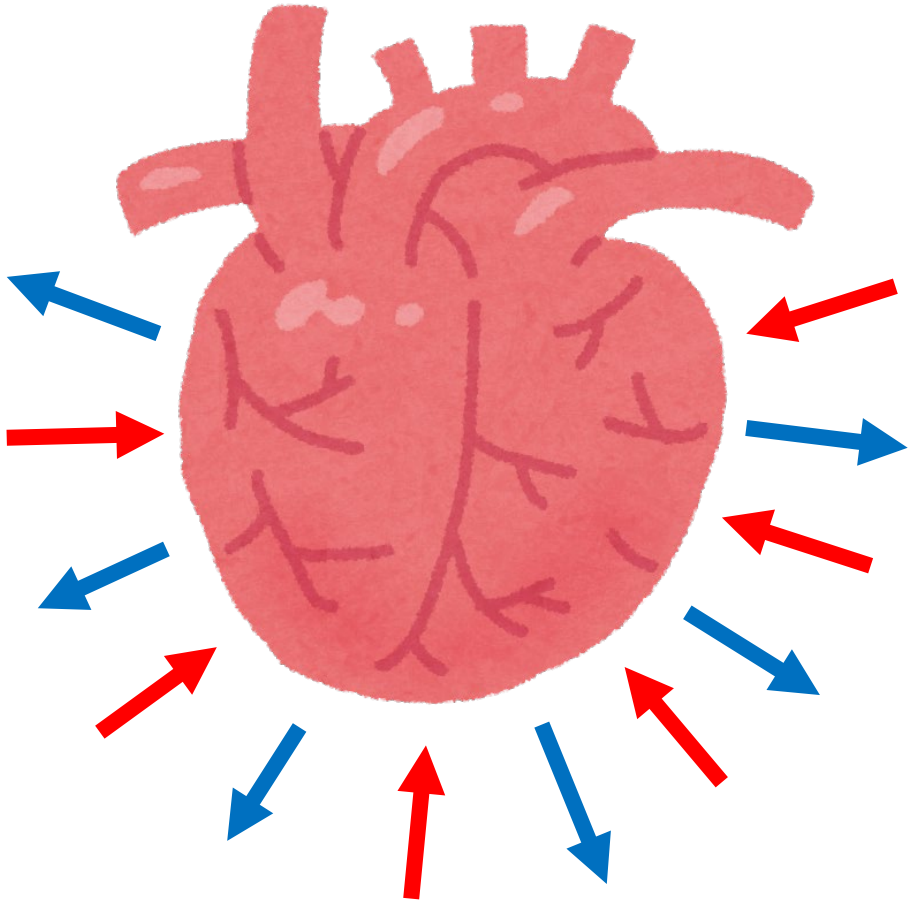
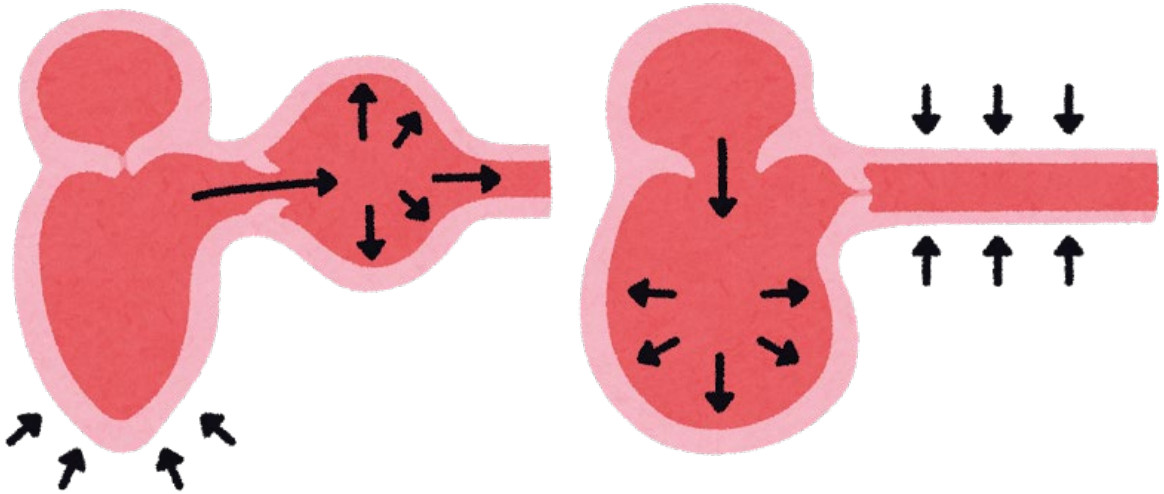
健診結果の見方
～血圧編～

血圧って何？



収縮期血圧
（最高血圧）

拡張期血圧
（最低血圧）



血圧は常に一定しているものではありません

1）日常生活の行動による変動

食事、排せつ、起居動作

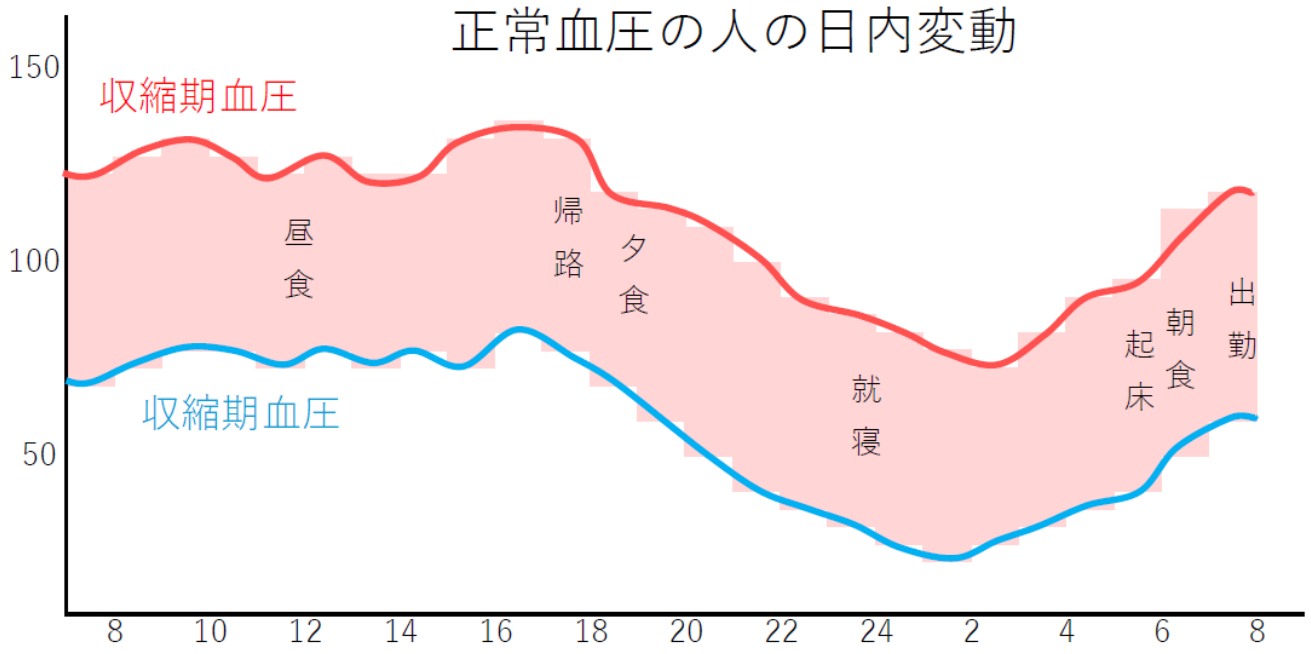
階段昇降、咳やくしゃみ

2）１日のうちに起こる日内変動

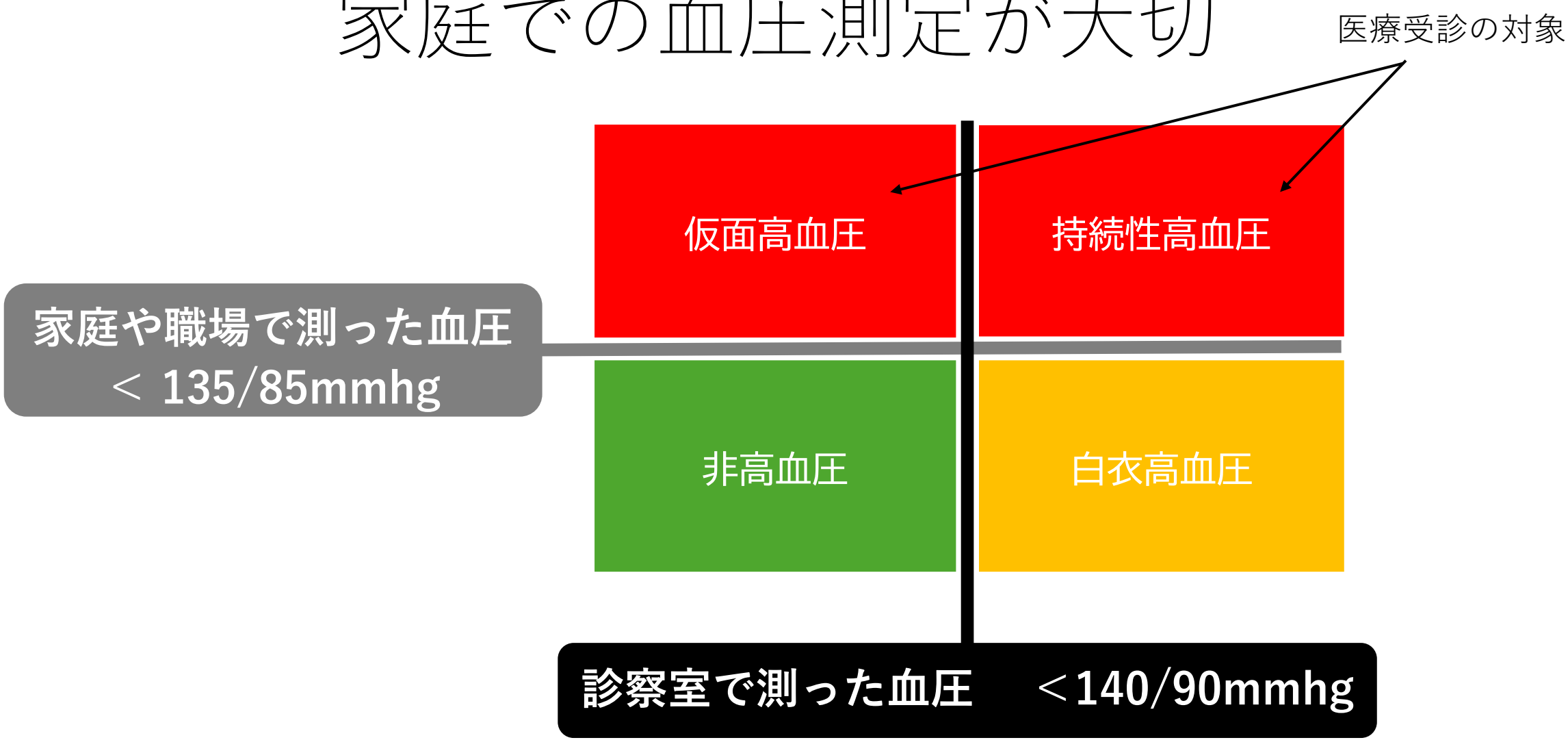
夜間に向けて下降し就寝中に最も低くなる、目覚めに向け上昇

3）１年のうちに起こる変動

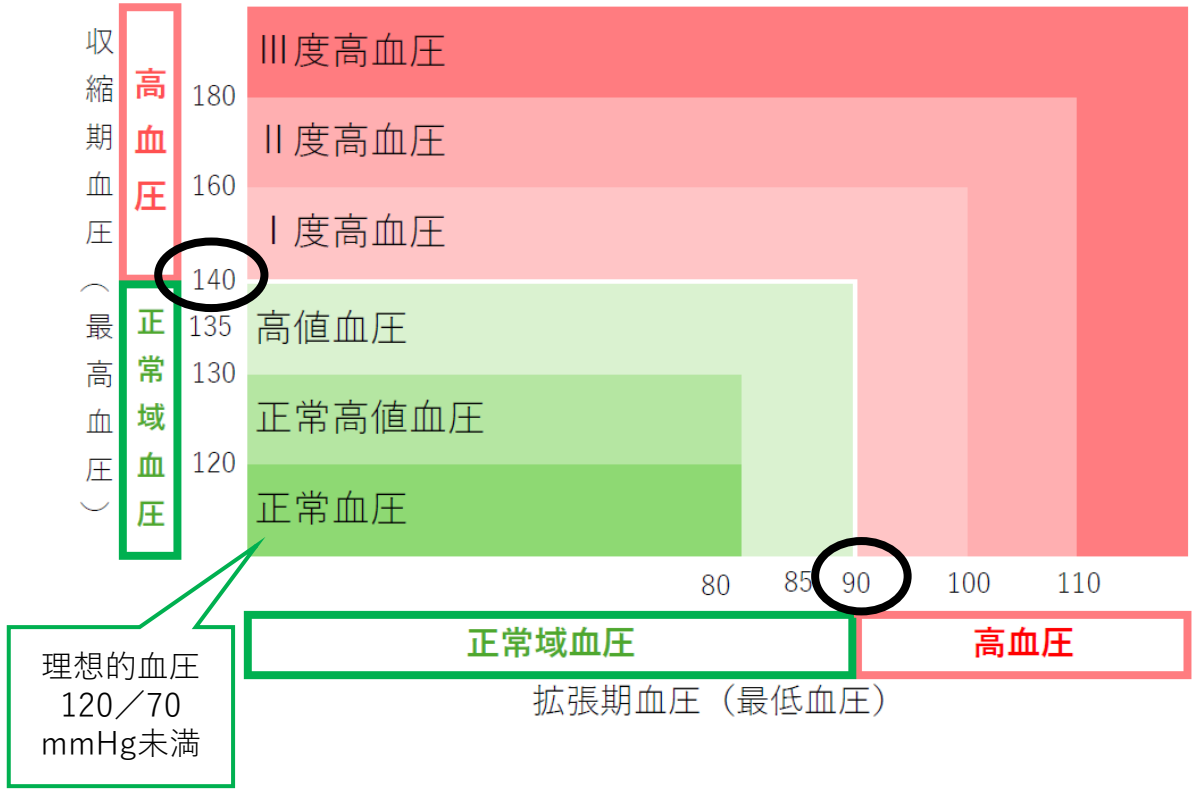
冬季は高くなる



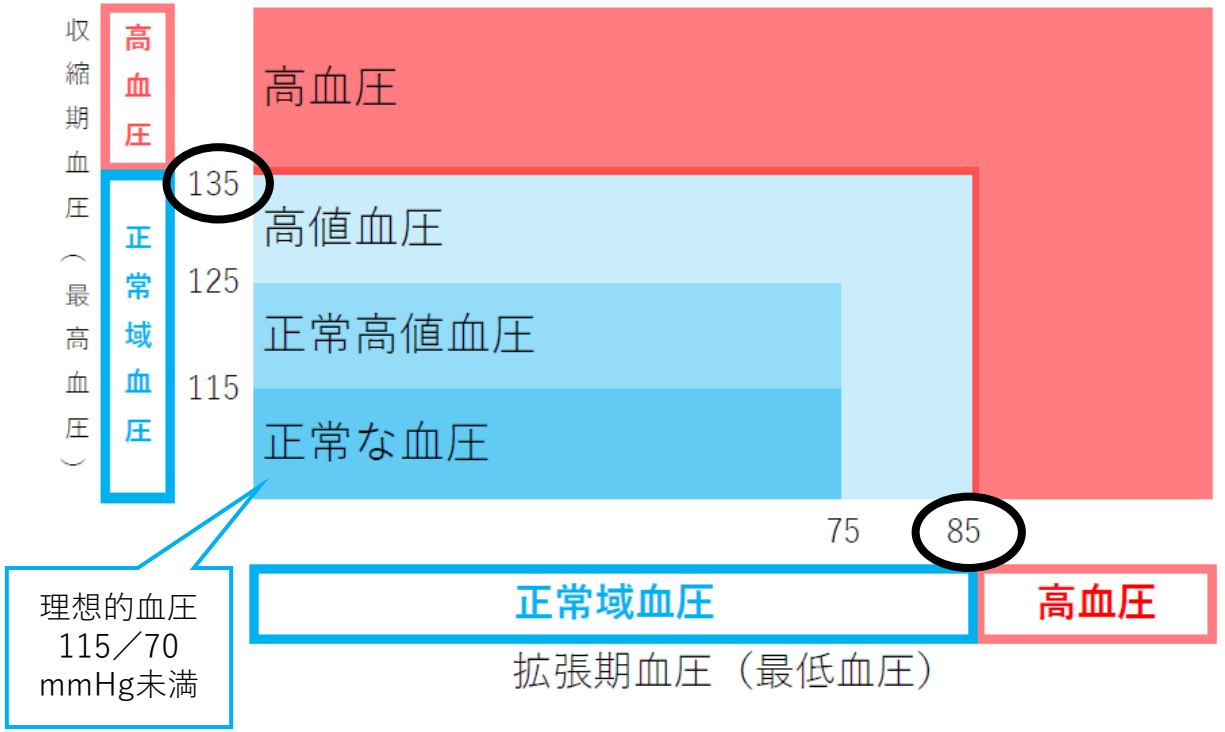
家庭での血圧測定が大切



高血圧の診断基準（診察室血圧）



家庭血圧の基準値



日本高血圧学会ガイドライン（JSH2025）より

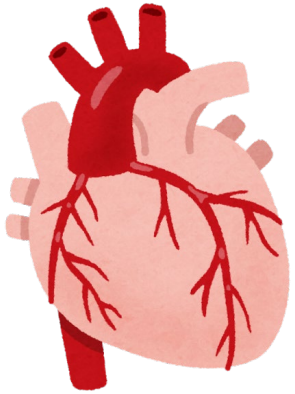
家庭での正しい血圧の測り方

- １日２回、起床後１時間以内と寝る前に、毎日決まった時間帯と場所で測定する
  - 朝は、起床後、排尿をすませて朝食をとる前に測定する
  - 夜は、就寝直前（入浴後は30分以上あける）に測定する
  - 飲酒や食後すぐ、激しい運動直後の測定は避ける
- 測る腕は決めておく（血圧計は上腕にマンシェットを巻くタイプを推奨）
- 測る前に５分程度は安静にしてから測定する
- イスに座りマンシェットと心臓を同じ高さにして測定する
- １分間隔で２回測定して平均値を記録するといい

どうして血圧が高いといけないの？

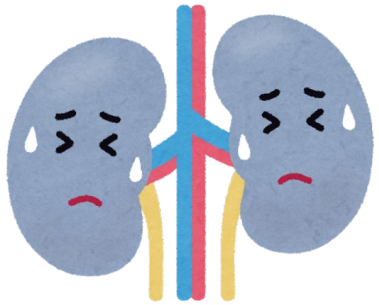
- 心臓

  心肥大・狭心症・心筋梗塞



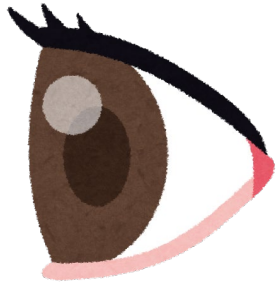
- 腎臓

  慢性腎臓病



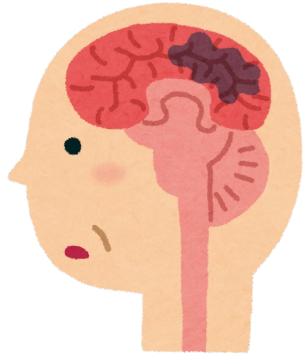
- 眼

  高血圧性網膜症



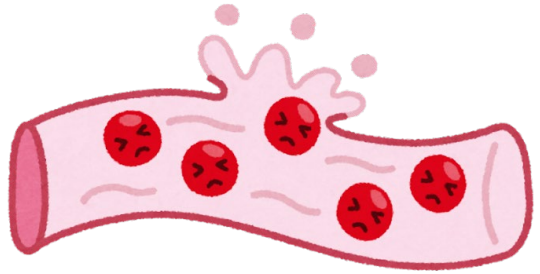
- 脳

  脳梗塞、脳出血



- 血管全般

  動脈硬化





高血圧予防の生活のポイント

①減塩　→　日本高血圧学会：1日の塩分摂取量を6g未満を推奨）

　目標量　　18歳以上　男性　7.5g/日未満

　　女性　6.5g/日未満

②適度な運動（有酸素運動）

③過度な飲酒をしない

④野菜や果物をバランスよく食べる

⑤質の良い睡眠

⑥禁煙



ご視聴ありがとうございました。