

高血圧の方へ *****血圧の日内変動*****

あなたの血圧 (/)

・ 降圧目標

高齢者(65 歳以上)

140/90mmHg 未満

若年・中年者

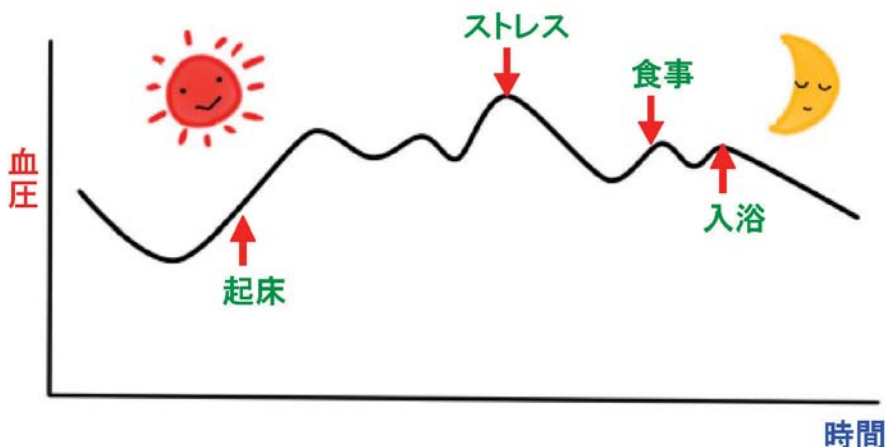
130/85mmHg 未満

糖尿病患者・腎障害患者

130/80mmHg 未満

Q. 測る時間によって血圧が変わるのはどうしてですか？

A.



血圧は1日の中で驚くほどの変動があります。起床前に急上昇して日中は高く就寝とともに下降し、深夜に最低値をとるという日内変動があります。また日常の活動、精神状態によっても大きく変動し1分も経たない間に変化します。

ワンポイントアドバイス そのため家庭で血圧を測定するときは

◎測定前に 食事・飲酒・喫煙・運動・入浴などを避ける。トイレに行く前も避けましょう。

◎血圧を測る前に1～2分座って安静にしてから測りましょう。

H1 年 月 日 本日の担当薬剤師