



『ふるさとの秋景』

福島ショウタさん
撮影場所：小池

『大銀杏ライトアップ』

田上善朗さん
撮影場所：津森神宮



『飯田山から金峰山』

山来敬明さん 撮影場所：飯田山山腹



『紅葉の常楽寺』

岡本千恵子さん 撮影場所：常楽寺



『常楽寺の秋』

石川隆誠さん 撮影場所：常楽寺

投稿は①氏名 ②住所 ③撮影場所 ④作品名を明記し mashikiphotography@gmail.com へ送信してください

家庭での血圧測定で健康状態を知ろう！

家庭血圧135/85mmHg以上は、高血圧といわれています。高血圧はさまざまな病気を引き起こす原因となるため、自分の血圧値を正しく把握し、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

高血圧が危険な理由

血圧が高い状態が続くと、血管に持続的な圧力がかかり、血管の内膜が傷ついたり、しなやかさが失われて固くなるため、動脈硬化が促進されます。動脈硬化が進行すると、脳や心臓、腎臓などに大きな影響を与え、脳卒中（脳出血・脳梗塞）や心疾患（狭心症・心筋梗塞）、慢性腎臓病（腎硬化症、腎不全）などのリスクを高くします。



健康な血管 → 早期動脈硬化 → 進行した動脈硬化

自宅と医療機関で値が大きく違うことがあるのはなぜ？

家庭血圧は正常であるにもかかわらず、診察室血圧が高くなることを白衣高血圧といいます。自宅ではリラックスして測定できるのに対し、医療機関では緊張して交感神経が活発になるため、一時的に血圧が高くなると考えられています。治療の必要はありませんが、将来治療が必要な高血圧に移行するリスクが高いことが分かっているため、定期的に家庭血圧を測って、経過を観察することが大切です。

一方で、診察室血圧は正常であるにもかかわらず、家庭血圧が高い場合があります。これを仮面高血圧といい、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高いため治療が必要です。医療機関では、仮面をかぶったように高血圧が隠されてしまうため、家庭血圧計を活用して、早期発見・早期治療を心掛けましょう。

家庭での血圧測定のポイント

- ・上腕血圧計を選ぶ
- ・1機会2回測定
- ・朝（起床後1時間以内、朝食・服薬前）と就寝前の2回測定
- ・排尿を済ませ1、2分椅子に座ってから測定開始
- ・体調が悪い日などは血圧値の横にメモ



【参考】NHK出版 別冊NHKきょうの健康「高血圧～無理なく、自分で下げる～」
日本高血圧学会 一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子

健康保険課 健康増進係 ☎234-6123