

しもの診療所だより

今月号は高血圧症のお話です。高血圧には特有の自覚症状はありませんが放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中の原因となります。また、腎臓にも負担がかかり、高血圧などによる腎硬化症が人工透析の原因の第3位となっています。今回は血圧の測定方法を話したいと思います。

■血圧測定の方法

以下の条件での測定が望ましいとされています。

- ①朝、起きてから1時間以内
- ②朝食を食べる前
- ③朝の薬を飲む前
- ④1～2分座って安静にした後

毎朝、上記の条件で測定した上で、できれば夜寝る前にも測る習慣をつけましょう。

しもの診療所 院長 川井 祐輔