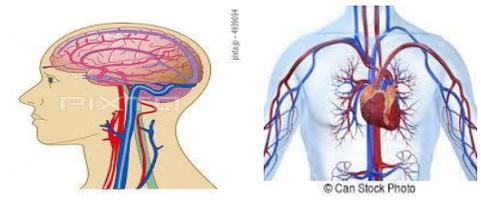


高血圧症患者さんの治療目標

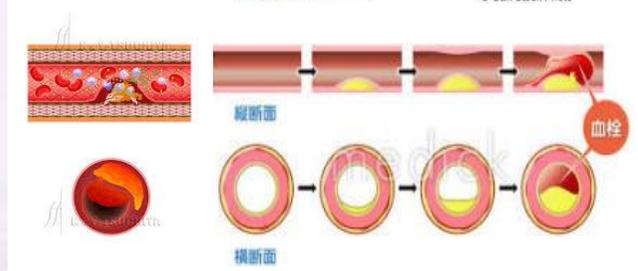
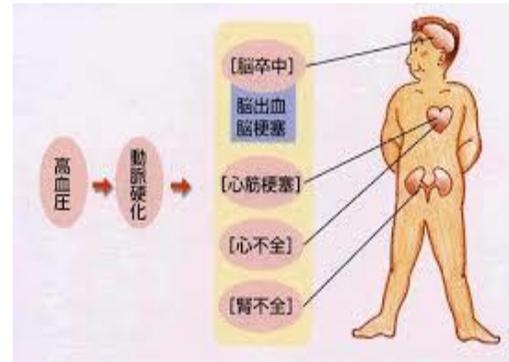
サイレントキラー（静かなる殺し屋）に侵されない為です
 ※血圧管理をする事で、大血管障害や細小血管障害を防ぐ事で、健康維持をして長生きできます



治療目標

■降圧目標値

| 目標値 | 家庭血圧 | 病院血圧 |
|-------------|------------|------------|
| 若年・中年74歳迄 | 135/85mmHg | 140/90mmHg |
| 75歳以上 | 145/85mmHg | 150/90mmHg |
| 糖尿病患者 | 125/75mmHg | 130/80mmHg |
| 慢性腎臓病（CKD） | 125/75mmHg | 130/80mmHg |
| 脳血管、心臓血管病既往 | 135/85mmHg | 140/90mmHg |



血圧の薬を出されて、勝手に中断してはサイレントキラーに侵されて救急搬送されることとなりますからご注意ください



血圧計のカフの位置が心臓の高さ



◆血圧測定及び注意事項

- 1.血圧測定の仕方は、1-2分安静にした後に測定しましょう
- 2.家庭血圧をきちんと正しい時間帯に測定して医師に評価をして貰って治療をしましょう
- 3.朝の血圧：起床後1時間以内の排尿後と朝食前 夜の血圧：寝る前 但し入浴前後は30分は避ける事
- 4.上腕で測れる血圧計を選びましょう 手首のは避けましょう
- 5.血圧計のカフが心臓の高さになるように工夫して測定してください
- 6.血圧を2回測定したら平均を取りましょう、1回でしたらその値でいいです

◆生活スタイルを改善する事

ストレスをさける：急激な血圧上昇
 適度な運動をする：内蔵肥満の解消に繋がる
 煙草：薬を飲んで血圧を下げてても禁煙しないと心臓病の予防にはなりません
 体重を適正体重にしましょう：今より5%減量へ BMI 25未満へ
 食事：食塩6g未満、アルコール1-2合/日、動物性脂肪増やしたいもの



マグネシウム、カリウム、カルシウム
 ナッツ、黄粉、ひじき、ごぼう、果物、野菜
 まぐろ、いわしの丸干し、小松菜、チーズ、牛乳

