

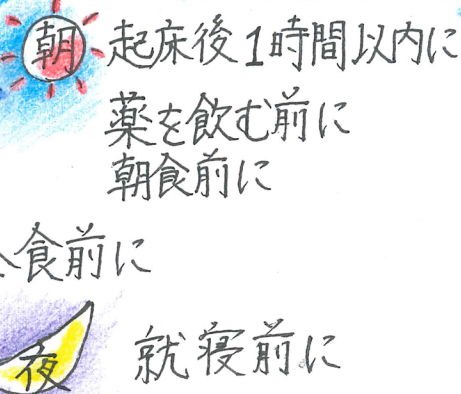
やまざくら

さわやかな**風**が夏の匂いを含んでいるようなすがすがしい季節となりました。
 今回のテーマは**血圧測定のコツ**についてです。血圧のコントロールが悪いと
 値によっては**血管**、**心臓**へのダメージの元となり**脳梗塞**、**脳出血**、**心筋梗塞**等を
 引き起こす可能性があります。

自宅で正しい血圧測定を行い、適切なコントロールができるようになります。

血圧測定のPoint

※ 血圧は24時間変動するので、自身の血圧パターンをつかみましょう



朝 起床後1時間以内に
薬を飲む前に
朝食前に

昼 昼食前に

夜 就寝前に

座って1~2分の安静の後に
腕を心臓と同じ高さに
シヤント肢とは逆腕で
1日3回決まった時間に



正しく血圧を測ることはDW(ドライウェイト)や血圧の薬の評価に重要です!!

血圧計の種類

手首式	上腕式(巻きつけ型)	上腕式(アームイン)
<ul style="list-style-type: none"> 計測が比較的容易、精度がやや劣る 携帯性に優れる 	<ul style="list-style-type: none"> カフを腕に巻く手間がかかる 精度が高い 	<ul style="list-style-type: none"> 腕を機械に通すだけ、精度が高い 価格が高く又場所をとる

血圧を左右する因子とは?

- 運動
- 体勢
- 怒り
- 会話
- 悲しい
- 体型
- 入浴
- ストレス
- 気温
- 喫煙

Pick up Food

お酢

血液をサラサラにする食べ物

白血球の粘着度をおさえる。血小板が固まるのを防ぐ

タマネギ・ニンニク

匂いの成分アリシンがコレステロールを下げる