

# たかもりメテックだより

## 寒い季節は高血圧に要注意！家庭での正しい測り方と注意点

高血圧にはほとんど自覚症状がありませんが、放っておくと様々な合併症を引き起こす危険があります。

- 脳血管障害（脳出血・脳梗塞など）
- 心機能障害（心筋梗塞・狭心症）
- 腎機能障害
- 眼底出血

寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮し血圧が上がりやすくなるため、冬は特に血圧に注意が必要な季節です。自覚症状がなくても、日頃より自分の血圧の変化を把握することが大切です。

### 家庭血圧の重要性

#### ①より正確な血圧情報を知る

毎日決まった時間に、同じ条件下で測定することで、より正確な血圧情報を知ることができます。医師にとっても重要な診断材料になります。

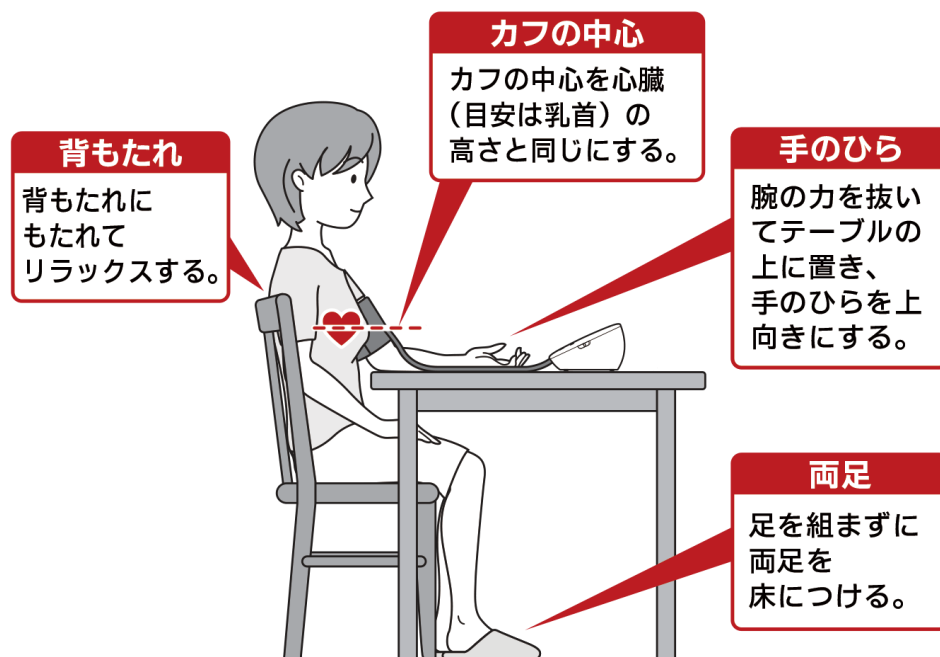
#### ②医療機関での測定では把握しにくい高血圧が分かる

- 白衣高血圧：診察室だと普段より高い血圧が計測されてしまう
- 仮面高血圧：診察室では正常だが、家庭では血圧値が高くなる
- 早朝高血圧：朝に血圧が高くなる

### 家庭血圧の測り方

測定のタイミング・・・毎日2回、起床時と就寝前の決まった時間に測定します。

- ◆1回目：起床後1時間以内、排尿後、朝食前（降圧剤を飲んでいる方は服薬前に測定します）
- ◆2回目：就寝前



**まとめ** 定期的な血圧測定で自分の体を知り、寒い冬を乗り越えましょう！

# 岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ～ 11:30	14:00 ～ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30～11:30 14:00～17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00～となりますので  
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも  
ご覧頂けます →



## 2021年12月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2 午後休診	3	4 午後休診	5 終日休診
6	7	8	9 午後休診	10	11 午後休診	12 終日休診
13	14	15	16 午後休診	17	18 終日休診	19 終日休診
20	21	22	23 午後休診	24	25 午後休診	26 終日休診
27	28	29 終日休診	30 終日休診	31 終日休診		

## 2022年1月

月	火	水	木	金	土	日
					1 元旦 終日休診	2 終日休診
3 終日休診	4	5	6 午後休診	7	8 午後休診	9 終日休診
10 成人の日	11	12	13 午後休診	14	15 午後休診	16 終日休診
17	18	19	20 午後休診	21	22 午後休診	23 終日休診
24	25	26	27 午後休診	28	29 午後休診	30 終日休診
31						