

脳卒中を予防しよう！

～今日から実践！脳卒中予防のポイント～

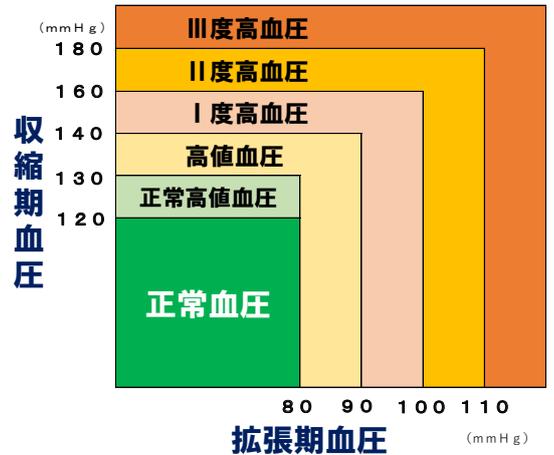
①自分の血圧を知ろう

本日のあなたの血圧値

/

mmHg

- 高血圧の人は、3～4倍も脳梗塞を起こしやすいと言われています。
まずは、普段の血圧を知ることが大切です。
- 週に5日以上測定して、135/85mmHg以上の状態が続く場合
→かかりつけの病院へ相談しましょう。



「高血圧治療ガイドライン 2019」を参考に作図

②自分の脈を測ってみよう

自分の脈を測って見たことがありますか？

脈がとぶ、リズムが一定でないときは早めに受診しましょう。



本日のあなたの脈拍

拍/分

③基本の基本♪正しい生活習慣を心がけよう

- 塩分・油分のとりすぎに注意して、バランスのよい食生活を♪
- お酒は控えめに、休肝日を週に2日作りましょう。
- 週に2日は30分以上の運動をしましょう。無理は禁物！
- たばこは万病のもと。今こそ禁煙の決意を！

④いざという時に備えて、脳卒中の症状を知っておこう

これらの症状が見られたら
迷わず119番を！

◎発症してから限られた時間内にしかできない治療があります。
◎発症から治療を受けるまでの時間が短いほど、後遺症が軽減される可能性が高くなります。
上記の症状がその日のうちに回復しても、その後脳卒中となる可能性が高いです。
必ず専門医療機関を受診しましょう！

正しい血圧の測り方

①血圧とは

心臓は収縮と拡張をポンプのように繰り返し、血液を全身へ送り出します。この血液が動脈の壁に与える圧力を「血圧」といいます。血圧は心臓に近いか遠いかで値に差が出ますが、一般的には上腕部の動脈で計測した値をその人の血圧としています。

②血圧の測り方

- 家庭用自動血圧計には色々な種類がありますが、**上腕式デジタル自動血圧計**を選ぶとよいでしょう。
- 手のひらを上に向けて腕帯（カフ）を肘の関節にかからないように、**肘より指1本分上**に巻き、**指2本**が入る位の余裕を持たせます。
- チューブの根元を、腕の中心線に合わせます。ゆったりと深呼吸をしながら測ります。



カフの巻き方に注意！！
カフをゆるく巻きすぎた場合
→血圧は高く出る。
カフを強く巻きすぎた場合
→血圧は低く出る。

正しい血圧の測り方を
動画でも紹介しています



〈注意点〉

- 座った状態で、測定する上腕と心臓は同じ高さにする。
(心臓の高さよりも高い位置であれば、真の値よりも低くなり、低い位置であれば高くなる。)
- 服の上からは測らない。
(上着・セーターなどで腕を圧迫すると、実際よりも低く測定される。)
- 測定中は会話・体動・喫煙は避ける。
- リラックスした状態で測定する。(排尿・排便後、適度な室温等)
- 食前(食後なら30分以上経過してから)、服薬前に測る。

※高血圧症で服薬治療または経過観察中の方は**朝と晩**に測定しましょう。

朝の測定：起床後1時間以内(排尿後)・朝食前・服薬前

晩の測定：就寝直前(入浴後30分以上経過してから)

最高血圧(収縮期血圧)と、最低血圧(拡張期血圧)を記録してください。