

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

4月

巡回診療 日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	20(金)	2:00~ 2:30	程 医師
虫崎		3:00~ 3:30	
北小浦	13(金)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷲崎	11(水)	1:50~ 3:00	石塚医師
藻浦	16(月)	2:00~ 2:40	大森医師
願		3:10~ 3:40	
北鶴島	9(月)	2:05~ 2:45	
真更川		3:00~ 3:40	

家庭で血圧を測定しましょう

以前は、血圧といえば、病院で医師や看護師が測るものでした。しかし、最近では、家庭で測る「家庭血圧」の重要性が認められています。そのため、日頃から血圧を測る習慣を生活に取り入れてみましょう。

1. 朝の場合は、起床後1時間以内
晩の場合は、就床前 (※1)
2. 排尿はすませてから
3. 1~2分の安静の後

家庭血圧の測り方



4. 食前、服薬前



5. 心臓と同じ高さ



6. 記録する



家庭での測定では
135/85 mm Hg 以上
 が高血圧の目安になります(※2)。日頃からこの基準を超えるようであれば、医療機関を受診し、医師にご相談ください。



※1 朝・晩各1回ずつ測ることをおすすめします。

※2 病院での高血圧の基準は 140/90 mm Hg 以上です。一般に、家庭での測定値は、病院よりも低めになります。そのため家庭の基準値は病院よりも少し低く設定されています。