

## 減塩とあわせて取り組もう

「高血圧ガイドライン 2019」では、高血圧の治療として、減塩を推奨しています。また減塩と併せて、運動・禁煙にもとりくむことで、血圧の低下がさらに期待できます。ぜひ、できるところから取り組んでみましょう。

### コラム

#### “家庭血圧を測る” ことが高血圧対策の第一歩

一日の中でも、血圧は大きく変動しています。日々の血圧を管理するため、家庭血圧の情報がとても重要になります。

家庭での血圧は、朝と夜 1 日 2 回測定し、記録をしておきましょう。

(朝) ●起床後 1 時間以内

- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前

(夜) ●寝る直前

- 入浴や飲酒の直後は避ける



#### 家庭血圧の基準値 (mmHg)

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	115 未満	かつ	75 未満
正常高値血圧	115-124	かつ	75 未満
高値血圧	125-134	かつ / または	75-84
高血圧	135 以上	かつ / または	85 以上

(高血圧ガイドライン2019より改変)