

### Q3 病院へ行くと血圧が高くなりますが、なぜですか？

「緊張して高くなる」「高いのではないか？」など不安な気持ちが血圧を高くする原因の一つです。このようなお悩みの方はたくさんいます。本当に病院でばかり高いのでしょうか？ 普段の自分の血圧を知っておくことが大切です！

#### <家庭で血圧をはかってみませんか？>

◎毎日測るのが大変であれば無理せず、測れる時に測りましょう。

※朝が忙しくて測れないのであれば、日中や夜寝る前に測るのも良いです。



#### <血圧を測る時のチェックポイント>

◎毎回同じ姿勢で測りましょう。

◎心臓と同じ高さで、肘より上につけましょう。

※枕やタオルで高さを調節しましょう。

◎朝測る方は薬を飲む前、朝食前にトイレを済ませてから測りましょう。

◎座って2～3分落ち着いてから測りましょう。

◎慣れてきたら手帳に記入して、振り返って見るのも大切です。