

「地域のかかりつけ医 まるき内科クリニック」

## “薬師かわら版”

〒989-5625 栗原市志波姫堀口十文字1-1 TEL0228-24-8073 発行者 院長 鈴木 慎二



## 待合室

待合室コーナーは、糖尿病の予防や改善に向けた情報をお伝えします。



## 『 正しい血圧測定の方法 』

## ～そのはかり方、間違っていないですか？～



血圧は、時間や測定環境、測定状況など、さまざまな要因で変動します。

血圧はできるだけ、毎日測定して記録するのが理想です。特に家庭ではリラックスした状態で測定できるため安定した数値が出やすい環境です。また、正しい測定方法でない場合、正確な血圧値は得られません。正しく測定し、血圧の変化を記録しましょう。

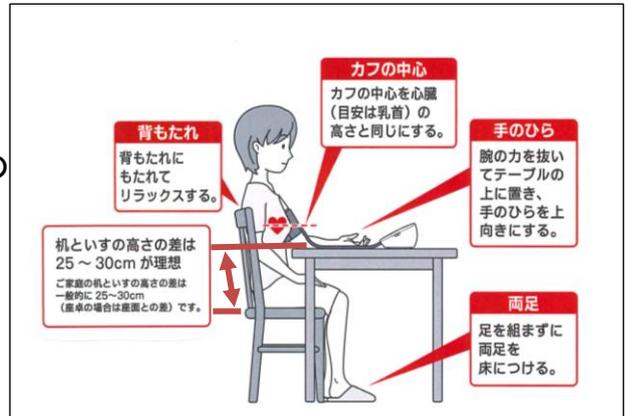
## 正しい血圧の測り方

## 1. タイミング

1日に何度測ってもOKですが、推奨しているのは1日2回です。朝晩2回測っていただき、1～2週間の平均を見ていきます。測定前には、排尿をすませて数分経ってから測定してください。

## 2. 血圧測定の注意点

- ① 背もたれのある椅子に座り、足を床につけるのが正しい測り方で、足を組んだりせず測りましょう。
- ② 最低2～3分くらいリラックスしてから測ることが推奨されています。
- ③ ひじを真っすぐに、心臓と同じ高さで測ります。
- ④ 袖をまくり上げず、薄手の服ならそのまま血圧計を巻いて測定しても大丈夫です。
- ⑤ 血圧計の巻き方は、カフをきっちり締めすぎず、指が2本くらい入るように巻きます。カフが肘からだいたい1～2cm上になるようにします。
- ⑥ 部屋の温度は寒い場所では血圧が高めに出来ますので、部屋を暖めてから測りましょう。

禁煙  
NO SMOKING

## まとめ

1. 高血圧は病気に与える影響がとても大きい
2. 正しく血圧を測って1～2週間の血圧測定の平均で診断しよう
3. 主治医の先生と相談して自分の数値を見極めよう

## 白衣の天使

## 花粉症のシーズン到来！？

暖かな日が続いている今日この頃です。少し早いですが、花粉症の症状が出てきている方もいると思います。症状が出る前から対策することが大切です。早めに主治医と相談しましょう。



## 対策① 花粉との接触を避ける

## 外出時

- マスクやメガネの使用
- 服装はウール製の衣類を避けて帽子を着用



## 掲示板

## 診療のお知らせ

- ◎ 3月10日(日) 休日 当番医
  - ◎ 3月15日(金) 休診(振替休日)
- 上記の通りになっております。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。