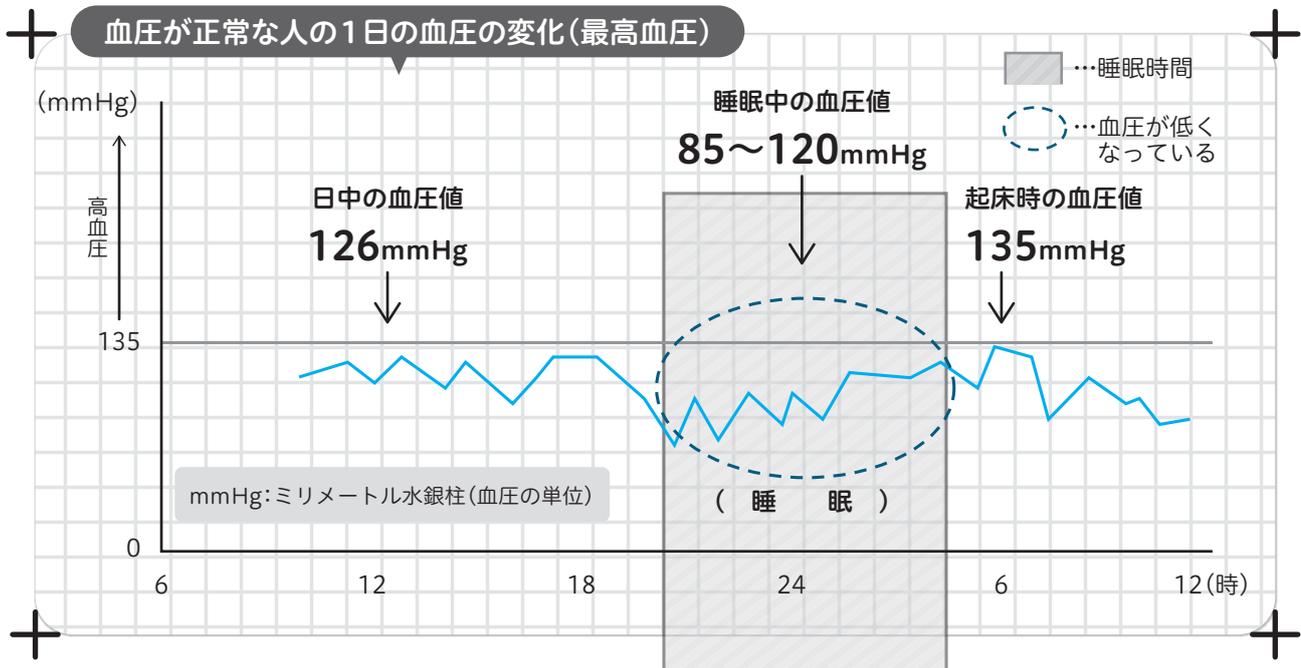


血圧 って測るたびに違うけど... それってどういうこと?



下の図は、時間による血圧の変化を示しています。
 血圧は常に変動しており、正常な人でも50mmHg以上の変動があります。
 正常な人は、昼間より夜間に血圧が低下し、早朝に再上昇します。血圧が変動することで血液を全身に送っています。朝は、起きて活動することに備えて血圧が上がり始めます。



血圧が高い人の中には、



「日中、病院などで測る値は正常値内だから、大丈夫」
 「薬を飲む前だから、高くても仕方ないかな？」
 「少し体を動かすと、値は下がるんだけど」

という人もいますが...

夜間、早朝の高血圧は要注意



夜間・早朝の高血圧は心臓や血管に負担がかかります。そのため、脳卒中などの発症率が高いことが分かっています。

高血圧を改善するために、

- ① 食事の塩分を少なくすることや食事のバランスを考える。
- ② 必要な人はお薬で、正常な変化に合わせていく。

まずは、血圧を自宅で、朝・寝る前に測り、自分の血圧を知っておくことが大切です。