

気にしていますか？

血圧のこと



糖尿病
瓦版

糖尿病の方は高血圧になる割合が2倍
脳梗塞や心筋梗塞になる危険性が
高くなっています。



家庭でも

血圧測定をしましょう

測定のポイント



- ・朝・夕の2回測定
- ・朝は起床後トイレを済ませてから測定
- ・夕は就寝直前に測定
- ・正しい姿勢で測定
- ・血圧を測る腕の高さは心臓と同じ高さ



令和元年十二月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

看護師

受診時のアドバイス

1. 家庭で血圧測定をしましょう
2. 血圧手帳をつけましょう
3. 医師に手帳をみてもらいましょう



次号(2月版)は臨床心理士からのお話です。