



悦田 浩邦 院長

内科・循環器内科



下倉田ハートクリニック

☎045-869-0381

戸塚区下倉田町 945-1 (環状3号線「富士ヶ丘」交差点すぐ・戸塚駅から江ノ電バス「豊田中学校前」バス停そば)

www.shimokurata-heart.com

■家庭血圧測定のおすすめ

自宅や職場で、リラックスして自分で測定した血圧(家庭血圧)の方が、医師が測定した血圧よりも心臓病や脳梗塞の発生リスクと関連が強いことが分かっています。血圧が気になつたら是非家庭血圧を測ってみて下さい。血圧計は上腕用が良く、手首用や指用は精度が少し劣り

ます。一般に血圧は起床時が高く、就寝前が低いです。実際に測ってみると一日の中で想像以上に変動があるかも知れませんが、測定を続ける

と自分の血圧のパターンが分かると思います。平均が135/85以上が高血圧の基準です(症状の有無は関係ありません)。薬の種類や服用時間、治療の効果判定にも家庭血圧は重要な情報です。

はご自分で血圧を測り、経過を管理して下さい。

■診察 午前/9時~12時・午後/15時~18時 ※土は12時半迄 ■休診/木曜・土曜・日曜・祝日 ■駐車場7台有