

血圧は1日の中で変化します!

— 毎日の測定で自分のリズムを知ろう —

血圧は常に一定ではなく、時間帯によって変動します。
これは「日内変動」と呼ばれ、健康な人にも起こる自然な現象です。
すべての時間で自分の血圧が正常範囲内か確認しましょう!



あなたはどの血圧タイプ?

血圧が高くなる時間帯は皆さんそれぞれ異なります。自分の血圧タイプを知ることによって対策を立てましょう!

早朝に高いタイプ



- 交感神経の働きが活発になり、血圧が上がしやすい時間帯です。
- 脳血管疾患や心筋梗塞などのリスクが高くなります。

仕事中に高いタイプ



- 活動中は血圧が高くなりやすいです。
- 仕事中などストレスが高くなると血圧はさらに高くなる傾向があります。

夜間に高いタイプ※注



- 睡眠時無呼吸症候群や腎臓病などの基礎疾患がある場合に高くなる場合があります。
- 塩分摂取量が多い方も注意が必要です。

いつ測定すればいいの?

毎日同じ時間・同じ姿勢で測ることで変化がわかります!

朝 起床後1時間以内、トイレを済ませて朝食前に測ります。

日中 職場や自宅での家事などの合間に測ります。

夜 就寝前に安静な状態で測ります。※注

記録用紙や血圧手帳を使って
毎日の数値をメモしておくと
病院への受診時も役立ちます。



※注: 夜間の血圧は睡眠中に測定するため、特殊な血圧計が必要となります。