

家庭血圧を測る習慣をつけましょう！

家庭血圧は病院で測る血圧よりも信頼性が高く、
高血圧の診断や降圧剤の効果を判断するのに有効です。



糖尿病患者さんは、塩分の取りすぎによる高血圧が多く、
夜間下がらず、早朝に上がる傾向にあります。
高血圧がある場合は、塩分6g未満／日をめざしましょう！

降圧目標	家庭血圧
若年，中年，前期高齢者患者	135/85mmHg未満
後期高齢者患者	145/85mmHg未満(目安) (忍容性があれば135/85mmHg未満)
糖尿病患者	125/75mmHg未満
慢性腎不全患者 (蛋白尿陽性)	125/75mmHg未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	135/85mmHg未満(目安)



記録手帳をご希望の方は、
糖尿病センターまで！