

Shiki+

Vol.12

しきファミリークリニックだより ～しきっと日和～

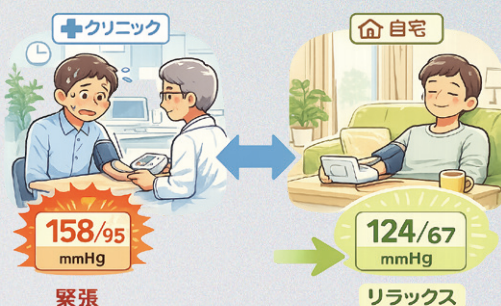


血圧、家では測っていますか？

健診血圧と家庭血圧の“決定的な違い”

4月の健康診断が終わり、「血圧が少し高めでした」と言われた方はいませんか？
でも実は…健診や病院で測る血圧だけでは、あなたの本当の血圧は分かりません。血圧はその場の緊張やストレスで大きく変わります。
だからこそ、もっとも大切なのが“家で測る血圧（家庭血圧）”です。
未来の心筋梗塞や脳卒中を防ぐカギは、「いつもの血圧」を知ることにあります。

場所が変わると血圧も変わる



健診（診察室）と家 どっちが本当？

血圧は「その瞬間の数字」ではなく、
日々の流れ（＝線）で見る大切です。



パターンA

白衣高血圧

病院や健診で緊張して上がるタイプ。
「家では正常」でも将来の高血圧リスクは高め。

パターンB

仮面高血圧

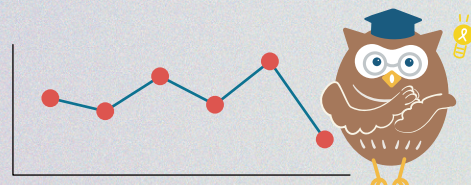
健診では正常。でも家では高い。

実は…

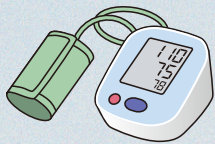
心筋梗塞や脳卒中のリスクは最も高いタイプです。
家で測らなければ見つかりません。

まとめ

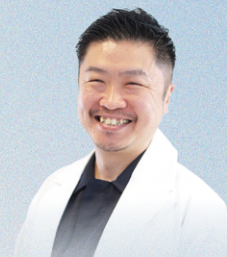
健診（診察室）の血圧は点。家庭血圧は線。
健康を守るのは、「線で見える習慣」です。
今日からまず1週間、朝の血圧を測ってみませんか？



治療は、家庭血圧から始まります



日本高血圧学会のガイドラインでは、「診察室血圧よりも家庭血圧を優先する」と明記されています。なぜなら家庭血圧こそが「本当のあなたの血圧」だからです。皆さんが毎日測ったデータは、最高の医療情報になります。一緒に“数字に振り回されない血圧管理”をしていきましょう。



1 高血圧の基準値(診断基準)

測る場所	高血圧の基準
病院・健診	140 / 90mmHg 以上
家庭血圧	135 / 85mmHg 以上

▶家のほうが基準は厳しめです。
「家では138だから大丈夫」は、実は高血圧の範囲です。



※降圧目標値ではありません

2 正しい家庭血圧 3つのルール

① 朝は最重要

- ✓起床後1時間以内
- ✓排尿後 ✓朝食前、服薬前

② 夜も測れると理想

- ✓寝る前
- ✓入浴後は30分以上あける

③ 姿勢が命

- ✓背もたれに寄りかかる
- ✓1～2分安静 ✓腕は心臓の高さ



アスタキサンチンをご存知ですか??

アスタキサンチンとは、海老やカニ、鮭、イクラなどに含まれる成分で強力な抗酸化力を持つ赤色(オレンジ色)の天然色素です。私たちの肌は、常に紫外線を浴びる環境にあります。肌の老化は、紫外線などによって発生する活性酸素が原因です。活性酸素は、シミ・しわ・たるみの原因といわれています。アスタキサンチンの抗酸化力は、ビタミンCの6000倍と言われており、活性酸素を強力に消去する成分として大注目されているのです!!そこで当院が導入を決めたのが、今回ご紹介するアスタキサンチンジェル。



アスタキサンチンジェルで、お肌の老化を防ぎ徹底的な美肌を目指しませんか?

当院では、¥7,700(税込)で販売しております

※常温保存可能ですが、涼しい場所での保管をお願いいたします。
※開封より1年ご使用できます。

アスタキサンチンジェルの驚くべき効果

1 美白効果

メラニン産生を抑制し、シミ改善が実現することにより美白へと導きます。



2 アンチエイジング効果

皮脂成分を抑えて脂浮きやニキビを改善したり、肌のキメ・ハリを整えてたるみのない弾力ある美肌へと導きます。

3 なによりも強力な抗酸化力

活性酸素によるコラーゲンやエラスチンの分解を防ぎシワ改善効果が期待できます! ビタミンCの6000倍、コエンザイムQ10の800倍の強力な抗酸化力を持ちます。



次号予告
(6月号)

血圧を下げる生活習慣、本当に効くのはどれ?
～減塩・運動・睡眠の科学～ 5月の“測る”から“下げる”へ



しきファミリークリニック
Shiki family clinic



〒444-0833 愛知県岡崎市柱曙 1-10-15

お問い合わせ **0564-58-1361**

ご予約 **050-5527-4038**

WEB 予約



LINE 予約



公式 SNS も更新中



Instagram

