

ユツユツ学ぼう!

かめ吉通信



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

～生活習慣病を予防しよう!～

第27回 令和4年9月号

令和4年度から糖尿病チームと腎臓病チームが毎月交互に発信していきます!

腎臓病チーム

セルフケアを身につけよう

透析センター

セルフケアとは、自分自身で心や身体について管理・世話をする・面倒を見ることを言います。セルフケアを身に付けることで、CKD（慢性腎臓病）を予防したり、進行を抑えることができます。ここでは、CKDを管理していくために必要なセルフケアを紹介していきます。

血圧測定について

家庭血圧だと、リラックスした状態で測定できるからね。



最近の研究で、脳心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）の発症を予測する方法として、診察室血圧よりも家庭血圧の方が優れていることがわかってきました。

そのため、日本高血圧学会のガイドラインでも、高血圧の判定では、診察室血圧よりも家庭血圧を優先しています。**家庭血圧は大切です。**

「高血圧治療ガイドライン2019」（日本高血圧学会）などより

測定方法

測るタイミングは、1日2回

1. 起床後1時間以内
 2. 寝る前
- それぞれ2回測って記録しよう

朝

排尿後

食前
服薬前

1-2分
ゆっくりして



夜

排尿後

就寝前

1-2分
ゆっくりして

<注意点>

- イスに足を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる
- 厚手の服の上にカフを巻かない
- 運動や入浴後は避ける
- 直前はたばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない
- 会話をしない、力を入れたり動いたりしない



11月は体重測定について学ぼう!!

