



### なぜ？ 病院に来ると血圧が高くなる？ 白衣性高血圧とは？



白衣性高血圧	一部の人々が医療環境において緊張や不安を感じるために一時的に高血圧を示す状態のことをいう。通常、これらの人々は日常生活で正常な血圧を維持している。
原因	医師の診察や医療機関への訪問など、病院や医療施設の環境に対する心理的な反応によって引き起こされる。



白衣性高血圧は、ストレスや緊張が血圧の一時的な上昇につながると考えられている。

白衣性高血圧は通常、悪影響を及ぼすわけではありません。

正確な血圧の測定と診断のためには、

日常生活での血圧のモニタリングが重要



まずはお家で普段の血圧を測ってみよう！  
病院測定時もリラックスして測定してみてね！

他にもこんな時血圧が上がる！

- ・ 激しい運動や身体的な活動  
身体の酸素や栄養素を必要とするため、心臓がより多くの血液を送り出す
- ・ 環境の変化：高温や低温の環境にさらされている  
体温調節や血管の収縮・拡張によって血圧が変動する
- ・ 食事や喫煙・アルコール摂取等  
様々な要因で血圧は変動する



#### 測定時のポイント

血圧を測定する場所は、静かでリラックスできる場所を選択

測定するタイミングが重要☆  
同じ時間帯が望ましい。  
×朝起きてすぐや食後30分以内、  
入浴直後は避ける  
血圧計を巻いて2-3分安静後に測定

血圧は測定するたびに異なる結果が出ることもある。  
2-3回測定し、最も低い血圧を記帳する。

当院でも血圧計購入できます  
気になる方はお声かけください

