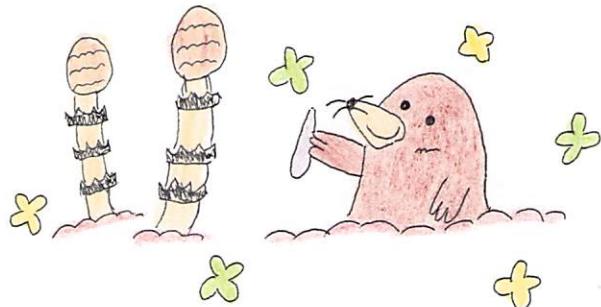


# CPAP 2019

# だより4・5・6月号



たかしま耳鼻咽喉科スリーピングセンター

健康保険でCPAPを使用する為には  
月1回の受診が必要です。  
月内に受診が困難な場合には、  
電話にてご連絡下さい。

(TEL: 028-633-9115)

今回も、CPAPだより3月号の続編として...  
隠れた高血圧を発見するために必要な家庭血圧の  
正しい測定方法や高血圧のリスクについてご紹介いたし  
ます。(3月号をもう一度読みたい方は睡眠スタッフまで)

## 家庭血圧の測り方

病院での血圧測定は通常立った姿勢で行うため、  
ご家庭でも立った状態で測りましょう!

1. 朝 起床後1時間以内  
夜 就寝前



2. 排尿をすませてから



3. 1~2分の安静の後



4. 食事(飲酒・カフェイン摂取含む)、  
服薬・喫煙の前に



5. 測定時は心臓と腕  
が同じ高さ

6. 数値を記録



(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より)

正しい測定方法で、毎日続けて測ることが大切です!!

# 高血圧はなぜ恐い？



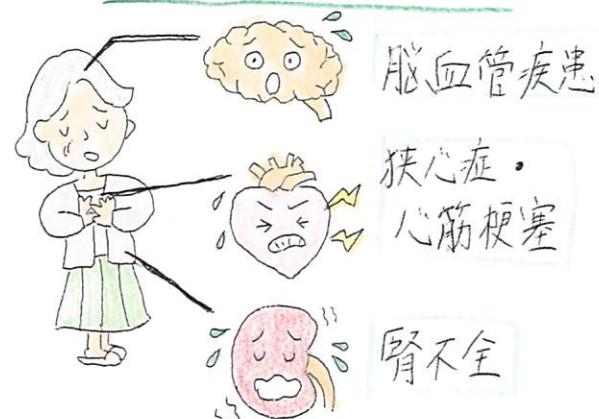
高血圧はサイレントキラー（静かなる殺人者）！！

高血圧とは、高い血圧が持続する状態を言います。それは、ほとんど自覚症状がないのにも関わらず、放っておくと動脈硬化が進行し、動脈を痛め、いろいろな臓器障害（合併症）を起こしやすくなることから「サイレントキラー（静かなる殺人者）」と呼ばれてています。

高血圧そのものは死因にはなりませんが、合併症によって寿命を縮めてしまう可能性があり、さらに睡眠時無呼吸症候群による高血圧の発症リスクは健常人の約1.4~2.9倍と言われていることから…

毎日CPAPをしっかり使用し、

日頃からご家庭で血圧を測定することで合併症を防ぎましょう！



～毎月、受診時に測り定していたたいていい血圧・体重について～

病院だと緊張から  
血圧が高くなる…

ポケットの中身が多く  
体重が重く出てしまう…

そのような場合には、ご家庭で測定した数値を睡眠スタッフに申告していただく or 開診票の余白に記入していただいても大丈夫です★

今年の春からは家庭血圧を活用していきましょう!!