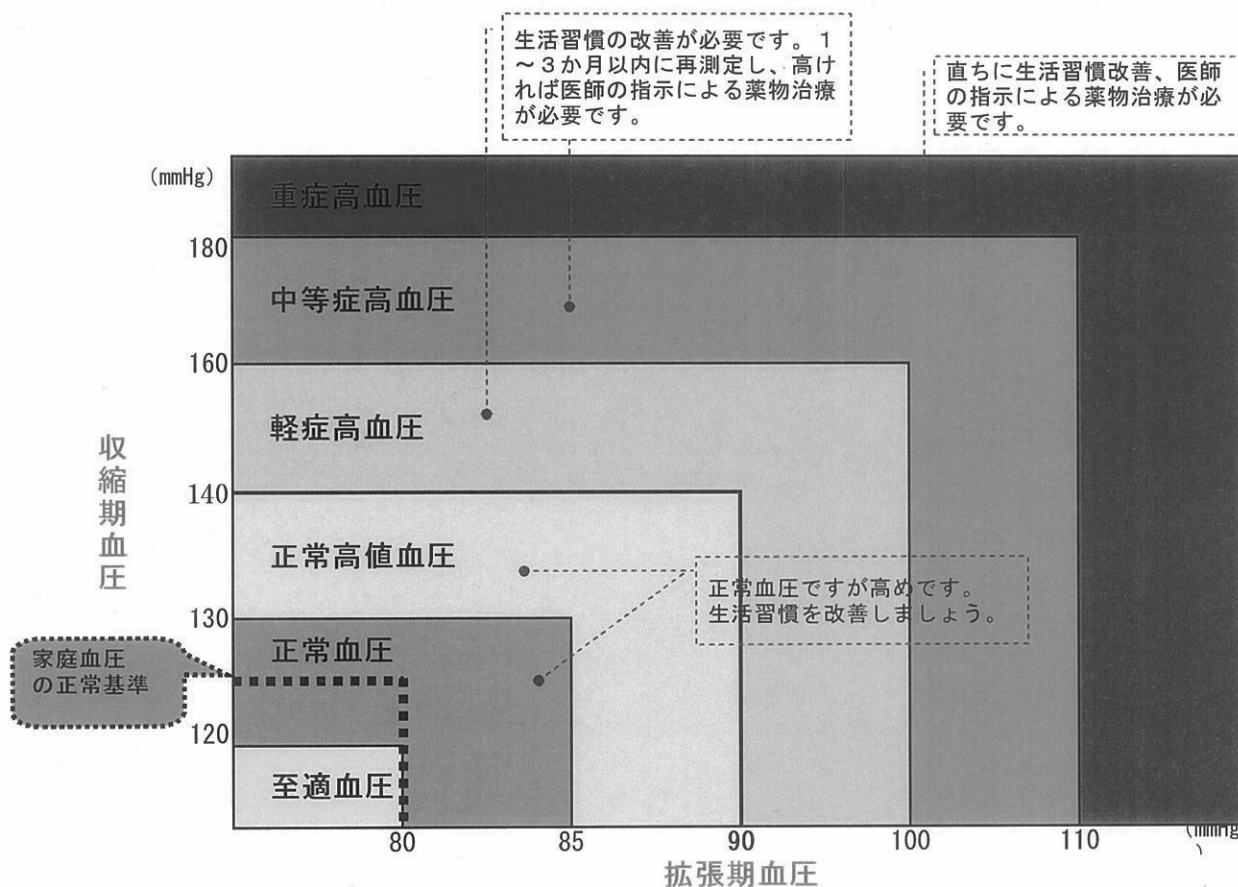


自分の血圧はどの段階？～高血圧は無自覚に動脈硬化を進行させます～

成人における血圧値の分類



成人における治療対象血圧・降圧目標血圧

	糖尿病患者	若年・中年者	高齢者 (65才以上)	家庭血圧
治療対象血圧				
収縮期血圧	130以上	140以上	140以上	135以上
拡張期血圧	80以上	90以上	90以上	85以上
降圧目標血圧				
収縮期血圧	130未満	130未満	140未満	
拡張期血圧	80未満	85未満	90未満	

教材No. B-6

【教材のねらい】

・血圧値の分類と治療が必要な血圧値の分類について知り、自分の今の段階について確認する。

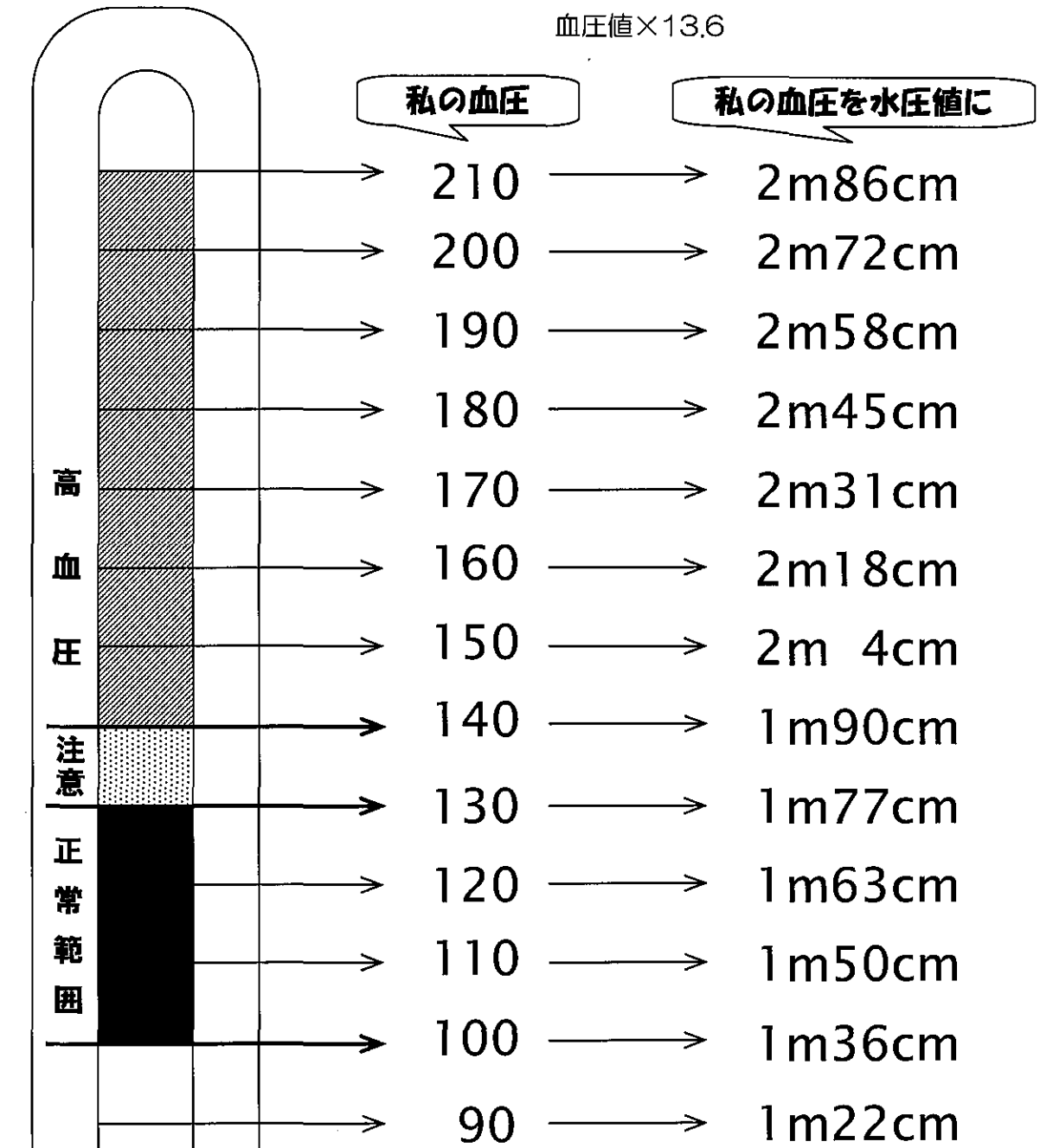
【資料の使い方】

・正常高値血圧以上の人に対しては、B-15と併用し高血圧が脳血管に与える影響について併せて説明する。

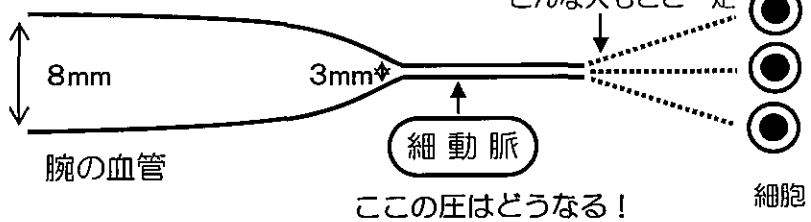
私の血圧を水圧にすると？

☆水銀で測った圧を → 水圧にすると？

血圧値×13.6



血管の太さ



教材No. B-7

【教材のねらい】

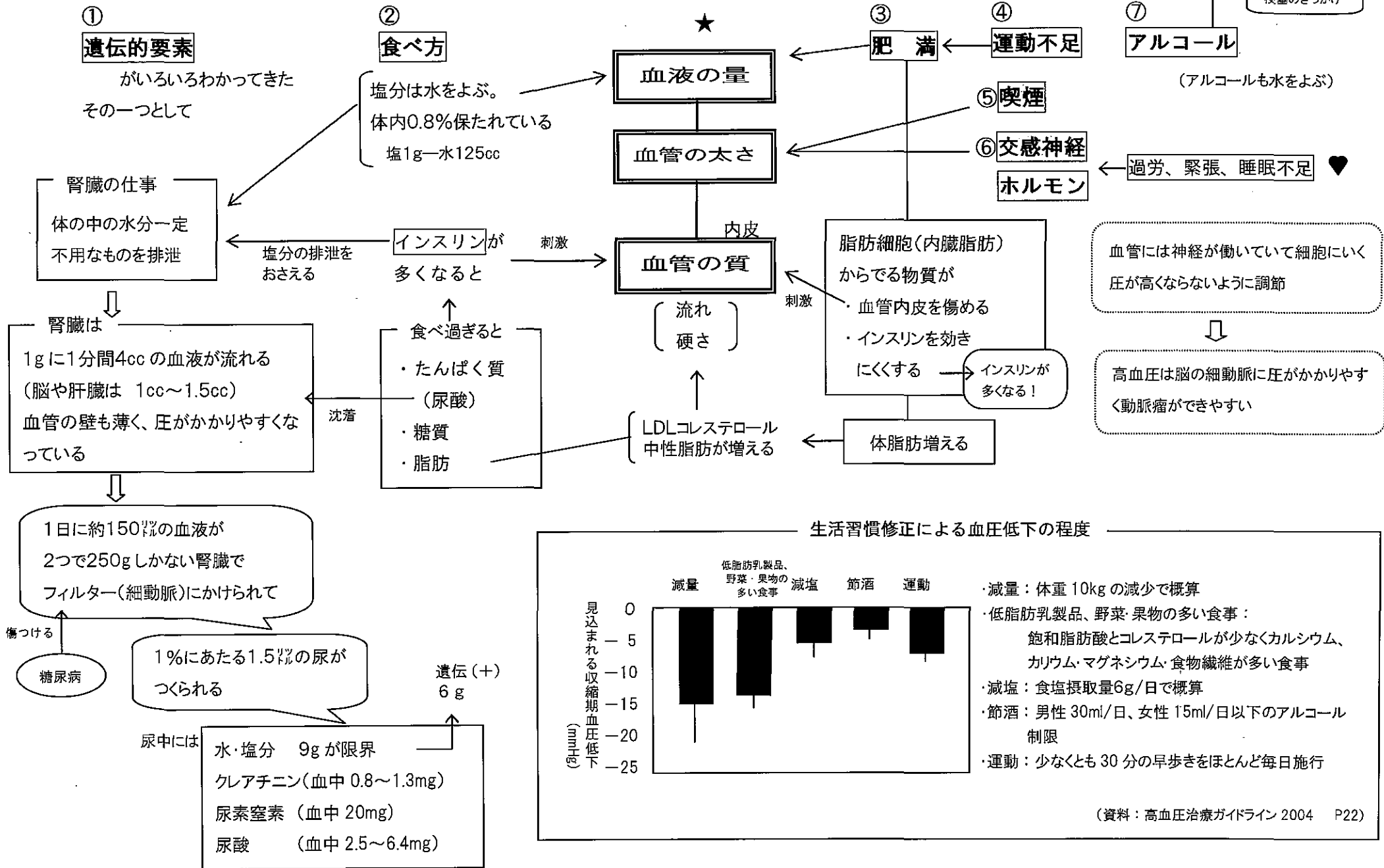
・自分の血圧値を水圧値に置き換えることにより、高血圧により自分の血管にどのくらい負担がかかっているかをイメージしやすくする。

【資料の使い方】

・対象者に渡して自分の血圧値の場合で置き換えてみてもらう。

私の血圧が上がる原因は何だろう？

B-8



教材No. B-8

【教材のねらい】

・高血圧に影響する因子(塩分摂取、肥満、運動不足、喫煙、アルコールなど)が血圧を上げる仕組みについて知り、自分の生活習慣の中に該当する因子があるかどうか確認する。また生活習慣改善により血圧低下の程度に関するデータから、生活習慣改善の有効性を知る。

【資料の使い方】

・本人の生活習慣の中で関連する因子について併せて聞き取りを行い、改善可能な生活習慣について一緒に確認していく。