

# 謹賀新年二〇二五



まつまえ循環器内科クリニック  
Matsumae Cardiovascular Medicine Clinic

ニュースレター第20号  
2025年1月

新年明けましておめでとうございます。

旧年中、当院に賜りました数々のご厚情とご支援に対しまして、職員一同心より御礼申し上げます。本年も地域の皆様の「健康寿命を延ばすこと」を目指し診療・検査・リハビリを行ってまいります。本年の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



令和7年 1月吉日 まつまえ循環器内科クリニック 院長 松前宏信

## 血圧測定について

～変動について～

血圧を日々測定していると毎日同じ数字がでることはめずらしいと思います。季節によっても血圧は変動します。夏は脱水などの影響で低く、冬は寒さの影響で高くなることが多いと思います。

まつまえ循環器内科クリニック  
Matsumae Cardiovascular Medicine Clinic

### 血圧手帳

月/日	時	収縮圧	拡張圧	脈拍	備考	
1/5	11	125 / 68	72	122 / 71	77	68.2mg
	18	118 / 64	70	116 / 66	75	糖不足
1/6	11	115 / 62	68	132 / 72	72	68.7mg
	18	121 / 68	71	119 / 70	68	6000歩 歩いた

血圧を測るタイミング

- 朝：起床後1時間以内に測定（排便後、朝食前）
- 夜：就寝前

測るときのポイント

- 測定前30分は安静に過ごす（タバコ、アルコール、運動を控える）
- 測定前5分は安静に過ごす
- 測定前1分は安静に過ごす
- 測定時、背は壁や机に寄りかかれない
- 測定時、足は床にしっかりと踏む
- 測定時、腕は心臓の高さに合わせる
- 測定時、深呼吸を繰り返す

血圧のお薬を飲んでいる方はぜひ日々の血圧変動をみてもらいたいと思います。日々の血圧変動が普段と違うことが続くとお薬の変更が必要だったり、生活習慣の見直しが必要な時期かもしれません。

血圧は「体からのサイン」ですので、血圧測定をはじめてみましょう。

心臓  
リハ

心臓リハビリではいろいろな種類の運動を実施しています。「自転車は普段乗らないから運動できるか不安・・・」心臓リハビリへの不安があれば一度体験してみませんか？体験はいつでも可能です。