

乳幼児期の予防接種でのお願い

お子様の予防接種を受ける際には、母子健康手帳をご持参ください。
接種歴や接種間隔の確認を行うため必要となります。
※余市協会病院では、原則母子健康手帳の持参がない場合、当日の
接種を見送らせていただきます。安全な接種を行うためにご協力
をお願いします。



自宅で血圧を測定するよう言われたら？



健診で血圧が高くて…自宅で血圧を測るように言われたんだ。
でも、健診で緊張していたからそのせいだと思うんだけど…。
測定しなきゃダメかなあ？

その血圧、高かったのは緊張のせいだけでしょうか？
健診の時だけ高かった（白衣高血圧）のか、常に高い（持続性高
血圧）のかは自宅で自分でも血圧を測って見ないとわかりませ
ん！自宅で血圧測定をしてほしいのには理由があります！



★★自宅での血圧測定が大切な理由★★

- ・日常生活時の血圧を知ることができ、高かった時には早めに受診することができる。
- ・医師が診察の際に、白衣高血圧等の診断の参考にすることができる。
- ・血圧の薬を飲んでいる方も、薬の効果や持続時間が不十分または過剰になっていないか確認することができる。



自宅での血圧も診察の参考にされることがあるんだ！
でも、自宅での血圧測定って難しくないかなあ…

そんなことはありません！
では、次に自宅で血圧を測るためのポイントをお伝えします！



重要

★★自宅で血圧を測定するときのポイント★★

- ・可能であれば、1日2回（朝・夜）測定する。
朝は起床から1時間以内で排尿後、朝食・薬を飲む前。
夜は入浴や飲酒の直後は避け、寝る直前に。
→仕事等で生活リズムがずれる方は、「起床後1時間以内」等と測定するタイミングを合わせてみま
しょう！
- ・座って、1～2分安静にしてから測定する。
- ・測った数値は記録し、医療機関を受診するときには持参する。
- ・継続は力なり
→数日測定を忘れてもあきらめず、また測定を続けましょう！
季節ごとや年間での変化を見ることができます。