

のせ健サポート通信

- 4月発行 Vol.1 … 「のせけん」は、4月から「のせ健サポート」に形を変えて続きます！
「のせ健サポート(能勢町健康づくり支援事業)」とは？
- 6月発行 Vol.2 … のせけん参加中の皆さまへ 第3回のせけん測定会実施中です
大阪大学 のせけんを通じてちょっとわかった話「口腔機能低下症」
- 8月発行 Vol.3 … のせけん参加中の皆さまへ
保健福祉センターでの「いきいき百歳体操」が始まりました！
大阪大学 のせけんを通じてちょっとわかった話「いきいき百歳体操の効果」
- 10月発行 Vol.4 … のせけん参加中の皆さまへ
「のせけん」がTVで紹介されます！
大阪大学 のせけんを通じてちょっとわかった話「オーラルフレイル」
- 12月発行 Vol.5 … 家庭血圧測定を始めてみませんか？
能勢町では「家庭血圧を測る人」が増えています！
大阪大学 のせけんを通じてちょっとわかった話「家庭血圧継続測定の効果」
- 3月発行 Vol.6 … のせけん健康長寿フェスタ～のせけん報告会～を開催します！
大阪大学 のせけんを通じてちょっとわかった話「家庭血圧ともの忘れの関係」



能勢町健康づくり支援事業

のせけんサポート通信

「のせけん」は、4月から「のせけんサポート」に形を変えて続きます！
(能勢町健康づくり支援事業)

令和2年から開始した能勢町健康長寿事業「のせけん」は、今年度より能勢町健康づくり支援事業「のせけんサポート」に形を変えて実施します。

これまで1,000人以上の方に家庭血圧測定を続けていただき中で、「(当初予定していた)5年が終わっても続けてほしい」という多くの声をいただきました。

そのため、令和7年度からは引き続き大阪大学の協力を得ながら、**能勢町として**家庭血圧測定を始めとした健康づくりを支援します。

参加者の声 (のせけんアンケートより抜粋)

- 日々の体調管理にとっても役立っている
- 実は血圧が高かったことが分かり、内服を始めた
- 普段の血圧と違い、受診したら病気が見つかかり早期発見できた
- 手帳を医師に見せることで、夏は薬の量が減った

家庭血圧測定支援事業では、これまで「のせけん」に参加されていなかった方にも**対象を拡大し、測定を支援**します。40歳以上の能勢町住民であれば、どなたでもご参加いただけます(高血圧治療中の方も対象です)。その他の事業内容についての詳細は、裏面をご覧ください。

“のせけん”からの主な変更点

- 血圧手帳の提出は、**年に1回**となります。
ささゆり地域(前回R6.9月提出の方) → R7.4月下旬に通知送付予定
けやき地域(前回R6.12月提出の方) → 次回はR7.8月頃を予定
- 広報のせ折込チラシ「のせけん通信」は、「**のせけんサポート通信**」に名前を変更しました。発行頻度は**2か月に1回**とし、「のせけん



3月末をもって「のせけん事務局」は終了しました。このことに伴い、電話番号(072-734-0325)が不通となります。今後は、**能勢町福祉部健康づくり課健康管理担当(072-731-3201)**にお問合せいただきますようお願いいたします。お問合せの際は、「のせけんについて」とお伝えいただくとスムーズです。

「のせ健サポート」とは？

(能勢町健康づくり支援事業)

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取り組みです。健康づくりのため、まずはご家庭で血圧を測定・記録することから始めませんか。

「のせ健サポート」の内容



家庭血圧測定支援

新たに参加される方には、保健福祉センターで血圧計(貸与)と血圧手帳をお渡しします。血圧手帳は年に1回収し、コメントをつけてお返しします。家庭血圧は治療に役立つだけでなく、生活習慣の振り返りやかくれ高血圧の発見にもつながります。血圧が低い方も含めて、ぜひご参加ください。



歯と口腔の健康づくり支援

40歳から衰え始める舌の力・飲み込む力等お口の筋力測定を行います。



今年度から「成人歯科検診」の対象が20歳～74歳の偶数年齢の方に広がるし、この機会に口腔の健康を考えよう！



健康出前講座

「学ぶ」「測る」「実践する」をテーマとした出前講座を、地域や団体の希望に応じて実施します。

(例)健康に関する講義や脳年齢・筋肉量等の測定等



いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操支援

百歳体操は、週に1回地域の公民館で実施されている介護予防を目的とした体操です。保健師、歯科衛生士等の専門職が年に1回体力測定や講話を行い、皆さんの健康づくりを支援します。



能勢研究(のせけん)の結果報告

「広報のせ」や広報折込等を通じて、研究で分かってきたことをお伝えします。

令和8年3月頃、「のせけん報告会」を実施する予定だよ！





能勢町健康づくり支援事業

のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ 第3回のせけん測定会 実施中です

第3回のせけん測定会は、令和4～5年度の第2回測定会后2年を迎える方から順次実施しています。時期が近づきましたら、対象の方には希望日を伺う往復ハガキをお送りします。

のせけん測定会は令和7年8月で終了します。

以前にご案内した際にご都合の合わなかった方も、この機会にぜひご参加ください。

歯科検診を受けましょう！

今年度より、「成人歯科検診」は集団健診でも受けられるようになりました。また、対象者も拡充します。

従来の成人歯科検診	令和7年度～ 対象の方には受診券を送付しています。
・40, 50, 60, 70歳を迎える方 ・個別健診(歯科医療機関で実施)のみ	・20～74歳の偶数年齢の方 ・個別健診・ 集団健診

※75歳以上の方は、これまでどおり毎年1回、大阪府下の歯科医療機関で受診できます。

歯周病は口の中の病気だけではありません。全身疾患とも関係があります。健康診断・がん検診と一緒に、**歯科検診も受けましょう！** 能勢町公式LINE または 電話(☎ 072-731-3201)でお申込みください。



集団健診日程 (浄るりシアター)	特定/住民 健康診査	肺がん・結核 検診	胃 がん検診	大腸 がん検診	乳 がん検診	子宮頸 がん検診	成人歯科検診
6月12日(木)	○	○		○	○		○
6月23日(月)	○	○	○	○			
7月 2日(水)	○	○	○	○			
7月13日(日)	○	○	○	○	○	○	○
7月30日(水)	○	○		○	○	○	
9月14日(日)	○	○	○	○	○	○	○
9月18日(木)	○	○	○	○			○
9月26日(金)	○	○		○	○		
10月 8日(水)	○	○	○	○			
10月24日(金)	○	○		○	○		
11月20日(木)	○	○	○	○			○
11月30日(日)	○	○	○	○	○	○	○

完全予約制です。単独の健診・検診のお申込みも可能です。時間の詳細は予約時にご確認ください。

大阪大学 のせけんを通じて ちょっとわかった話

今月号から「のせ健サポート通信」にて、「のせけん」を通じて分かってきた住民の皆さまの状態や研究成果について、健康情報とともに掲載します。
初回は、「**口腔機能低下症**」についてご紹介します。

「口腔機能低下症」を知っていますか？

口腔機能低下症とは、噛む力、飲み込む力、話す力など、お口の働きが年齢や病気で弱くなった状態をいいます。高齢になると、全身の筋力が弱くなるのと同じように、お口の動きも弱くなります。そのまま放っておくと、食べにくくなったり、栄養が摂れなくなることで、全身の不健康につながることもあります。



- かたいものが食べにくくなった
- 汁物を飲むときに時々むせるようになった
- 口の中が乾くようになった
- 滑舌かつぜつが悪くなった
- 薬を飲みにくくなった
- 食べこぼしをするようになった
- 食後に口の中に食べ物が残るようになった
- 食事をするのに時間がかかるようになった

参考:GCデンタル 口腔機能低下症啓発ポスター

日本では、平成30年から保険で口腔機能低下症の検査が受けられるようになりました。いつまでも「おいしく食べられる」「楽しく話せる」ために、気になることがあれば歯科医院でご相談ください。

「のせけん」参加者のお口の状態

「のせけん測定会」では、65歳以上の方の口腔機能を測定しました。

のせけんに参加した方は、1年後に多くの口腔機能が向上していました(口腔機能6項目中4項目)。

皆さまが**自分の口腔機能を知り、口腔体操等に取り組んだ結果**と思われます。

一方で、**舌圧ぜつ あつ(舌の力)は基準値以下で推移し、お口の清潔さは低下**していました。

R5.9~12月、R6.9~12月ののせけん調査結果(平均値)

口腔機能の項目	変化
食べ物を小さく噛み砕く力	
お口のうるおい	
滑舌 <small>かつぜつ</small>	
飲み込む力	
舌圧 <small>ぜつ あつ</small> (舌の力)	
舌の清潔さ	

これらは、舌を意識して動かさないと下がる項目です。口腔体操を行うときも、「**舌を大きく動かすこと**」を特に意識しましょう。

能勢町保健福祉センターには、歯科衛生士がいます。お口のことで気になる方はぜひご相談ください。



口腔体操のリーフレットを保健福祉センターで配布しています！

(大阪大学大学院歯学研究科 湯本 華帆、高阪 貴之、池邊 一典)





能勢町健康づくり支援事業

のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、
町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の皆さまへ

第3回のせけん測定会について

第3回のせけん測定会は、今月で終了します。
以前ご案内した際にご都合が合わなかった方も、参加を希望される場合は健康づくり課
(072-731-3201)までご連絡ください。

血圧手帳の提出について(けやき地域の方)

記録された血圧手帳は1年を目安に提出をお願いしています。

今月は、**けやき地域**(令和2年度から血圧測定を行っている地域)の方の血圧手帳の提出をお願い
します。対象の方には8月下旬に通知と返信用封筒を送付しますので、ご提出ください。



保健福祉センターでの「いきいき百歳体操」が始まりました！

「いきいき百歳体操」は、各地区の公民館等で週1～2回行われていますが、**今年度からは
新たに保健福祉センターでも開催**しています！

「せっかく体操するならもっと筋力をつけたい」「効果的な動き方を学び直したい」
そんな声にお応えし、体操のポイントをしっかりと解説する教室です。
これから体操を始めたい方にもお勧めです！気軽にご参加ください。

「はじめよう、つづけよう！いきいき百歳体操」令和7年度(8月以降)の日程

日程 : 8月1日(金)・9月5日(金)・10月3日(金)・11月7日(金)・12月5日(金)・
1月9日(金)・2月6日(金)・3月6日(金)

時間 : いずれも9:30～、11:00～(1日2回)の開催です。

場所 : 保健福祉センター 多目的室(2階)

持ち物: 水分 おもりやバンドは貸出します。

予約 : **不要** 直接お越しください。



「いきいき百歳体操」とは？

手足におもりをつけ、DVDを見ながら取り組む30～45分の体操です。

筋力とバランスを高める体操で、体力に応じて約200gのおもりを1～10本まで調整できます。
若い世代や前期高齢(65～74歳)の方にも、**今からできる健康づくりとして効果的**です。



大阪大学 のせけんを通じて ちよつとわかった話

～いきいき百歳体操で ころもからだも健康に！～ 今月号では、フレイル予防の一環として行われている「いきいき百歳体操」の効果を能勢町のデータをもとにご紹介します！

「フレイル」とは？

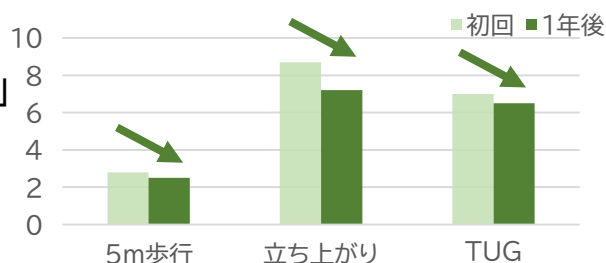
加齢などにより、回復力や予備能力が低下した状態を「フレイル」といいます。この状態は、病気やけが、手術、薬の副作用などで要介護状態に進むきっかけになります。一方、フレイルから活動的な状態に戻ることも可能であり、その対処法の一つが「運動」です。能勢町では平成27(2015)年から、住民の皆さまが主体となり、各地区で「いきいき百歳体操」が行われています。

「いきいき百歳体操」の効果 ～能勢町の結果～

効果① 動作がスムーズに！

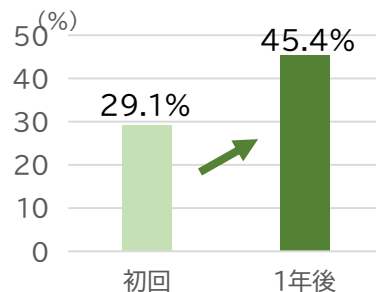
1年後の体力測定では、「動作にかかる時間」が短くなっていました！¹⁾

立ち上がりテスト:手を使わずに椅子から5回立ち上がる秒数
TUGテスト:立ち上がって3m先で折り返し、再び座るまでの秒数



効果② 「自分は健康状態が良い」と感じる方が増加！

参加1年後の「主観的健康観」が良い人が増えていました¹⁾。



効果③ 女性では、参加回数が多いほど歩行速度が上昇！

女性の参加者では、体操の参加回数が多いほど、5m歩行の速度が向上していました²⁾。

約月1回以下の参加者: 2.48秒

約月3回以上の参加者: 2.31秒

いきいき百歳体操は、心と体の両方を元気に保つ、“未来の自分に贈る健康の貯金”です。続ければ続けるほど、毎日をいきいきと、自分らしく過ごす力になります。能勢町と大阪大学は、今後もその効果を科学的に検証し、健康づくりに活かしていきます。ご自身の健康のために、無理のない範囲で続けていきましょう！

¹⁾ 廣 進梅、他(2021) 地域通いの場に参加する高齢者におけるフレイルの実態といきいき百歳体操効果の縦断的検討～大阪府能勢町いきいき百歳体操効果検証～
²⁾ 横山優夏、他(日本老年医学会近畿地方会2023):地域在住高齢者における介護予防プログラム参加頻度と身体的・精神的健康の関連についての検討

(大阪大学大学院医学系研究科 横山 優夏、武村 和歌、小林 慶吾、木戸 倫子)





能勢町健康づくり支援事業

のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、
町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取組です。
40歳以上の町民を対象に、血圧計の貸出や、年1回の測定記録提出を通じた支援を行っています。

のせけん参加中の皆さまへ

第3回のせけん測定会が終了しました

8月をもって、「第3回のせけん測定会」は終了しました。

「健康状態を知ることができた」「生活習慣を見直すきっかけになった」といった声を多くいただきました。

これからも大阪大学と連携しながら、町ぐるみの健康づくりに
つながっていくよう、健康づくりの取組(「のせ健サポート」)
を進めていきます。



血圧手帳の提出について(けやき地域の方)

手帳及びアンケートをご提出いただきありがとうございました。
提出がまだの方は、空白があっても構いませんので一度お送りください。



「のせけん」がTVで紹介されます！

能勢町健康長寿事業「のせけん」の取組が、NHK番組の「あしたが変わるトリセツショー」で紹介されます！

測定会の様子のほか、町民の方のインタビューも放送予定です。
ぜひご覧ください！



放送予定

令和7年10月9日(木)(予定)

19時30分～20時15分 NHKにて

※自然災害などにより、放送日が変更になる場合があります。
最新情報は、番組のホームページにてご確認ください。

大阪大学 のせけんを通じて ちょっとわかった話

今回は、お口の衰え「オーラルフレイル」と、その予防体操である「かみかみ百歳体操」について、能勢町のデータをもとにご紹介します！

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、**口の衰えの始まりのサイン**です。「食べこぼしが増えた」「滑舌が悪い」など、少しの変化に気づく段階を指します。放っておくと、食事や会話がしづらくなり、全身の健康に影響することがあります。

オーラルフレイルの段階で早めに対策を始めれば、**口腔機能低下症(口の衰えが進んで、病気と診断される状態)への進行を防ぐことができます。**5つの項目のうち、「該当」が**2つ以上あるとオーラルフレイル**です。チェックしてみましょう！

年のせいか、食べ物をよくこぼすようになったな…

固いものが噛みにくくなって、食事を楽しめなくなった…

口の中が乾燥して話しにくい…



質問	該当	非該当
自分の歯は何本ありますか？	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

出典：日本老年歯科医学会HP：<https://www.gerodontology.jp/committee/002370.shtml>

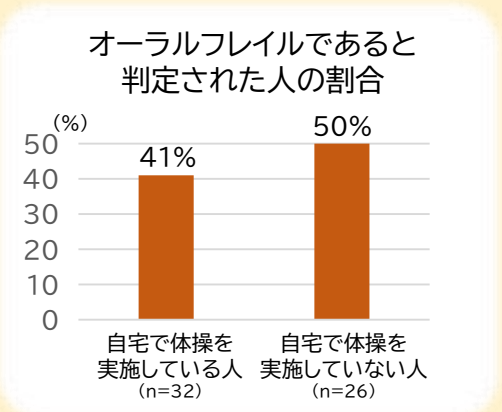
2つ以上当てはまった方は、「かみかみ百歳体操」を始めてみましょう！

かみかみ百歳体操でオーラルフレイルを防げる!? ～能勢町の結果～

令和5年の2月～6月に実施した“のせけん歯科検査”の結果を用いて、「かみかみ百歳体操」の実施状況と、オーラルフレイルの状態について検討しました。

その結果、「かみかみ百歳体操」を**自宅で実施している人の方が、オーラルフレイルと判定される割合が少ない**傾向にあることが分かりました(右図)。また、体操をしている人の方が、**オーラルフレイルの症状(項目該当数)も少ない**傾向が見られました。

これは「かみかみ百歳体操」がオーラルフレイルの予防に一定の効果をもたらしている可能性を示しています。



「かみかみ百歳体操」は、各地区の公民館等で「いきいき百歳体操」と一緒に行われています。ご自宅で取り組みたい方には、体操の内容がわかるリーフレットを保健センターでお渡ししています。お口の健康に興味を持った方は、ぜひこの機会に実践してみてください！

(大阪大学大学院歯学研究科 湯本 華帆、高阪 貴之、池邊 一典)





能勢町健康づくり支援事業

のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、
町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取組です。
40歳以上の町民を対象に、血圧計の貸出や、年1回の測定記録提出を通じた支援を行っています。

家庭血圧測定を始めてみませんか？

能勢町では、血圧計を無料で貸し出し、ご家庭での測定をサポートしています。
まずは**2週間の無料トライアル**から気軽にスタートしてみませんか？
(ご希望の方は長期貸出もできます。)



測定の前後には、保健師等の専門職と一緒に振り返りを行い、
結果の見方や生活のヒントもお伝えします。

- 対象 能勢町にお住まいの40歳以上の方
- 内容 血圧計・記録用紙の貸出・2週間の測定・簡単な振り返り
- 申込み 072-731-3201(能勢町保健福祉センター)
※担当者が不在の場合がありますので、事前にお電話でのご予約がおすすめです。

「まずはお試しで測ってみたい」「今の生活を見直したい」「続けられるか不安…」という方も、
ぜひご参加ください。

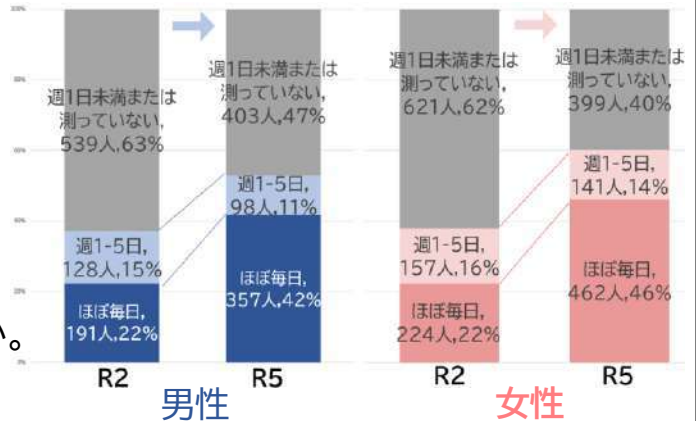
能勢町では「家庭血圧を測る人」が増えています！

能勢町では、ご家庭で血圧を測る取組が広がっています。
令和2年から5年にかけて、毎日測っている人の割合が約2倍に増えました。

男性・女性どちらも増えており、「家庭で血圧を測ること」が、町の健康づくりの新しい習慣になりつつあります。

「周りもやっているし、自分も測ってみようかな」
その気持ちを、ぜひ今日から形にしてみませんか。

(※この内容は第84回日本公衆衛生学会で発表されました。)



データは第8期及び第9期能勢町介護予防・日常生活圏域ニーズ調査(町内の要介護状態でない65歳以上の方全員を対象に実施した調査)を使用

大阪大学 のせけんを通じて ちょっとわかった話

家庭での血圧、継続して測っていますか？

今月号は、『家庭血圧継続測定の効果』について、能勢町のデータをもとにご紹介します！

家庭血圧の大切さを知っていますか？

健診や病院で測る“そのときの血圧”も大切ですが、家で測る“家庭血圧”こそ、**普段の身体の様子をより正確に知ることができます**。なぜなら、病院では緊張して血圧が上がってしまう方もいる一方で、家庭では落ち着いた普段の状態で測ることができるからです。

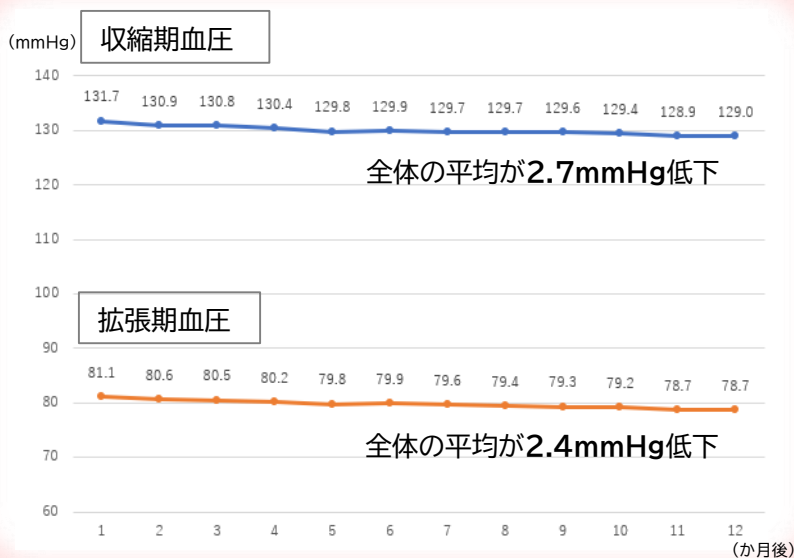
家庭血圧を続けて測ることで、「いつ」「どんなときに」「どれくらい変動するのか」など、**日々の身体状況・生活と血圧の関係も見えてきます**。これは、**病院で一度測るだけでは分からない大切な情報**です。

今回はこのような家庭血圧を継続して測定することで分かったことについてお伝えします。

家庭血圧測定を続けると、血圧はどう変わる？

「のせけん(能勢町健康長寿研究)」に参加し、令和2年8月～令和3年8月に家庭血圧測定を始めた方の、開始から1年間の血圧値の変化を調べました。

その結果、季節や服薬の有無にかかわらず、**1年後には上下(収縮期・拡張期)ともに血圧が低下**していました。家庭で血圧を測り続けることが、血圧の低下に影響している可能性があります。



「たった2～3mmHg?」と思うかもしれませんが、血圧は年齢とともに上がるのが普通です。

薬を飲んでいない人も、“測るだけで下がった”のはすごいこと！

全国の平均が4mmHg下がれば、脳卒中が大きく減ると言われています。



「あれ？最近血圧高めかも？」といった小さな変化に気づくことができるのも、家庭血圧測定を続けているからこそです。
毎日の測定を「自分の健康チェックをする時間」として、無理なく続けていきましょう！

出典：呉代華容、地域住民の長期家庭血圧測定における血圧値の推移－能勢町健康長寿研究－、第34回血圧管理研究会、2022。

(大阪大学大学院医学研究科 前山 友理恵、呉代 華容、木戸 倫子、小林 慶吾)





能勢町健康づくり支援事業

のせ健サポート通信

のせ健サポートとは、家庭血圧測定をはじめとして、町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取組です。40歳以上の町民を対象に、血圧計の貸出や、年1回の測定記録提出を通じた支援を行っています。

のせ健康長寿フェスタ～のせけん報告会～を開催します！



家庭血圧測定を中心に健康寿命を延ばす取組「のせけん」が始まり、5年の区切りを迎えました。1,000人を超える方々にご参加いただき、「健康で長寿なまち、能勢」へ一歩一歩進んでいます。

このイベントでは、ご自身の健康をチェックするコーナーとともに、「ミニ講座」として、能勢町の現状や見えてきたことを皆さんと共有します。

「のせけん」に参加している方も、していない方もぜひお越しください！

🌸 **かんたん健康チェックコーナー** 🌸 **教授陣と学ぶミニ講座コーナー** 🌸 **飲食コーナー**



筋肉量や血管年齢、噛む力を測って、自分の体を楽しくチェック！こどもから大人まで気軽に参加できます。



大阪大学の先生方が楽しく解説！今日から役立つ健康のヒントが聞けます。



キッチンカーのほか、体にやさしい減塩みそ汁の無料ふるまいも♪
(11:30～/限定250食)

※最寄りの公民館から会場への送迎バスを実施します。



送迎を希望される方は、健康づくり課(072-731-3201)までお申込みください。

健康で長寿な人々が住むまち能勢

大阪大学 のせけんを通じて ちょっとわかった話

皆さん、ご自宅で血圧を測っていますか？

今回は、「家庭血圧」と「もの忘れ」の関係について、能勢町のデータをもとにご紹介します！

家庭血圧とは？

家庭で落ち着いた状態で測る“家庭血圧”は、普段の体の状態をより正確に反映するものです。

健診や病院で測る血圧も大切ですが、家庭血圧(中でも、**朝の家庭血圧**)は特に重要です。

健康な人でも血圧には変動があり、睡眠中は低く、起床とともに上昇し、夕方から夜にかけて活動量減少に伴い再び低下します。

しかし、夜間になっても血圧が下がらない「**夜間高血圧**」や、起床後に急激に血圧が上がる「**モーニングサージ**」がある方は、脳卒中など脳・心血管病のリスクが高く注意が必要です。



朝の血圧測定のポイント

- 起床後1時間以内
- お手洗い(排尿)の後
- 朝食前、お薬を飲む前
- 座位で1-2分安静にした後

朝の家庭血圧と「もの忘れテスト」との関係 ～能勢町の結果～

能勢健康長寿研究「のせけん」に参加され、もの忘れテストを受けた高齢者435人のデータから、朝の家庭血圧ともの忘れテストとの関係についてお伝えします。

結果① 半数以上が「朝の高血圧」に該当！

朝の家庭血圧の結果では、**51.5%**(435人中224人)の方が高血圧に該当していました。

家庭血圧での高血圧の定義

上の血圧(収縮期血圧)が**135mmHg以上** または
下の血圧(拡張期血圧)が **85mmHg以上**

結果② 正常な血圧の方は認知機能がより高い！

もの忘れテストの結果では、朝の血圧が高血圧域(135/85mmHg以上)の方に比べて、**正常域**(135/85mmHg未満)の方で**認知機能がより高い結果**でした。このことから、朝の血圧を整えることが脳のはたらきの維持にも関係している可能性が示されました。



血圧と認知機能を守るためにできること

- 朝の血圧を毎日同じタイミングで測る
- 135/85未満を目指す(医師の指示がある場合はそれに従ってください)
- 血圧の薬は指示どおりに飲み、自己判断で中止しない



家庭血圧を続けて測ることは、血圧の変化にいち早く気づくことができるだけでなく、脳健康を守ることににつながる大切な習慣です。

毎日の家庭血圧測定を、無理なく続けられる“自分の健康チェック習慣”として活用しましょう！

大阪大学老年・総合内科学ホームページ:診療内容のご紹介「患者さん向け」、日本高血圧学会ホームページ:「高血圧の10のファクト～国民の皆さんへ～」

(大阪大学大学院医学系研究科 Phouvanh Chanthavong、小林 慶吾、木戸 倫子)

