

血圧不安症に
気をつけよう！



血圧不安症に
気をつけよう！

血圧は常に変動しています。

また、心の状態にも大きく左右され、
緊張したり不安になると高くなります。



血圧不安症に
気をつけよう！

医師の前だと血圧が高い
というのは
よく聞く話ですね。



血圧不安症に
気をつけよう！

ですから、血圧の数値が不安で何度も計測すると、血圧はどんどん高くなっていきます。



血圧不安症に
気をつけよう！

もし不安なときは、**深呼吸をする、
軽い運動をする、生活習慣を見直す**
などの対策を講じていくことで、
不安が少しずつ薄れていくと思います。



血圧不安症に
気をつけよう！

測り過ぎ、気にし過ぎはかえって逆効果。
血圧の値が気になって不安になり、
更に血圧が高くなるという悪循環です。



血圧不安症に
気をつけよう！

1日1～2回、決まった時間帯に
測定し比較することが大切です。

1日1回なら朝、

2回なら朝と寝る前がお勧めですよ！

