

いきいき元気にずっと群馬で

～今の元気を10年後も～

群馬大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター
通称:ぐんまのうしん



高血圧は脳梗塞、脳出血、心臓病リスクが高まります。
特に、中高年で収縮期血圧(上の血圧)が140mmHg以上
を放置すると、将来認知症の発症リスクが5倍以上
になります！



あなたの血圧はいくつですか？

血圧140mmHg以上でも脳や心臓の健康に自信がありますか？
・・・大丈夫、今できることがありますよ！！！！

ぐんま
のうしん君

ぐんまのうしんでは、医師・看護師・栄養士・理学療法士・薬剤師・ソーシャルワーカーなど、多職種が協力し合う“チーム医療”の体制で、群馬県民の脳と心臓の健康を守っています。

一緒に
頑張りましょう



①県民公開講座の開催

- ・楽しく学ぶ心肺蘇生講座
- ・正しい血圧測定方法の指導
- ・減塩体験
- ・口腔環境と健康の関係を学ぶ講演会
- ・脳疾患や心疾患などの血管病について学ぶ講演会



②地域医療と連携し、医療の質向上を目指す

- ・ACS-CCS地域連携パス

③県民向けのポスター作成

群馬大学医学部附属病院脳卒中・心臓病等総合支援センター

血圧を正しく測ろう！

1～2分安静にしてから測りましょう

背もたれにもたれて
リラックス

カフと心臓を
同じ高さに

足を組まず
両足を床に
つける

腕の力を抜いて机の上に置き、手のひらを上に



・起床後1時間以内
・排便後
・朝食や内服の前



・就寝前

毎日朝と夜の2回測りましょう

ウェブサイトでは「メール相談窓口」をはじめ日常生活に役立つコラムなども掲載しておりますので是非ご覧ください。

群馬大学医学部附属病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター

ぐんまのうしんはあなたの“**元気に生きる**”を応援！
目指せ！群馬県の健康寿命日本一！

制作:南病棟4階心不全療養指導士