

しろいしここから通信!



第18回 家庭血圧測定のすすめ

高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などの病気の大きなリスクとなります

血圧が基準値より高い場合は、生活習慣の改善や治療を受ける必要があります。

高血圧になっても自覚症状が出ることはほとんどないため、定期的な血圧測定が大切です。



高血圧って危ないんだね。でも、病院だと緊張して普段より血圧が高くなる人もいるんだって。

血圧は、自宅と病院で違うことがあります

自宅で測る血圧(家庭血圧)が正常でも、病院で測る血圧(診察室血圧)が高いことを**白衣高血圧**といい、反対に診察室血圧が正常でも家庭血圧が高いことを**仮面高血圧**といいます。



自宅では正常値で、病院で測る時だけ高くなるんだけど、そのことを先生にうまく伝えられないなあ…。

高血圧が気になって病院に来たけど、病院で測ったら正常範囲内だったから良かった！



病院で測った血圧、普段と違うような…? そんな時におすすめなのが、家庭血圧の測定・記録です!

自宅で測定する血圧は、時間や環境など毎日同じ条件で、リラックスした状態で測定することができるため、自分の血圧の特徴を把握するのに適しています。また、朝や夜の血圧を測ることで、薬の効果を医師と一緒に確認することもできるので、治療中の人にも家庭血圧測定はおすすめです。

■家庭血圧を測定するときのポイント

- ・上腕で測るタイプの血圧計を選ぶ
- ・測定した血圧はノートなどに記録する
- ・朝と夜の2回測定する
朝：起床後1時間以内、朝食と服薬の前に
夜：寝る直前、お風呂や飲酒の直後は避ける
- ・トイレを済ませ、椅子に座って1～2分経ってから測定する
- ・薄手の上着を着ている場合は、捲らずにそのままカフ(腕に巻く部分)を巻く
- ・カフは心臓と同じ高さに調節する

	正常血圧の基準値			高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期		収縮期	拡張期
家庭	115未満	75未満	家庭	135以上	85以上
病院	120未満	80未満	病院	140以上	90以上



病院のほうが血圧が低く出る人もいるんだ。病院だけでなく、自宅でも血圧を定期的に測ることが大事なんだね! 自分が測るのはもちろん、家族にもすすめてみようかな♪

年に1回は健診を受けましょう

高血圧以外に血糖値や脂質が高いことも、脳卒中などの生活習慣病のリスクとなります。町の助成でお得に受診できる健診もありますので、年に一回は健診を受けて、自分の身体の健康状態を知りましょう。

健診に関する詳しい情報はこちら→



問 保健福祉課 健康づくり係 ☎0952-84-7116