



目指せ！健康あいらんど久米島



5月に受けた特定健診の会場で「血圧が高い」と言われた方はいますか？血圧は運動や食事・気温など様々な条件で左右されます。1日のうち常に変動しているため、1回の測定では本当の血圧を判断することができません。ただし、会場で測った血圧もあなたの血圧です。白衣性高血圧の方は、白衣性高血圧でない人と比べて将来1.8倍も高血圧になりやすいことがわかっています。血圧のパターンは人によって違い、早朝に高いタイプの人もいるため、家庭で測る血圧はとても大切になります。1度、朝と夜に計って記録することをお勧めします。

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。



測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低くなる」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たままで測定してもよい。

正常血圧の基準値

家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満

高血圧の診断基準

病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上

家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
降圧治療の対象		

Q: 血圧とは？

A: 心臓から送り出された血液が血管の内側の壁に与える圧力のことです。心臓がぎゅっと収縮すると心臓の中の血液が全身の血管に送り出されます。その血液が血管を通るときに血管の壁を押し広げるのですが、そのときに血管の壁を押し広げる力を収縮期血圧というのです。血圧は活動すると上がり、安静時には下がるように、体の状態に合わせて常に調整されています。血圧の高さは、心臓がぎゅっと収縮する強さと、押し広げられる血管の壁の硬さ、送り出される血液の量や性状(サラサラやどろどろ具合)で決まります。

Q: 高血圧とは？

A: 心臓の収縮力が強くなったり、動脈硬化によって血管の壁が硬く厚くなって血液の通り道が狭くなったりすることで、血管にかかる圧力が高いことです。症状がないからと、長いあいだ血管に高い圧をかけ続けると、大切な脳や心臓、腎臓の血管が傷み、脳梗塞や心不全など取り返しのつかない病気になってしまいます。

Q: 血圧を下げるにはどうしたらよいのでしょうか？

A: 高血圧になる主な原因は肥満、食塩、アルコール、喫煙です。これらの原因を解消することで、ほとんどの方はお薬を飲まないで血圧を下げるすることができます。特に、沖縄県は肥満率が全国1位で、肥満による高血圧が多いです。体重を1Kg減らすことで血圧を1～1.5も下げることができます。また、1日30分程度の軽い運動でも血管のしなやかさが回復し、効果的に血圧を下げられます。野菜にも血圧を下げる効果があります。

《運動を始めるときの注意》

血圧が140/90mmHgを超える方は安全に運動するために、病院を受診して医師に診てもらいましょう。