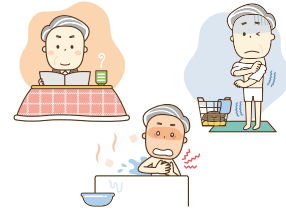


# 目指せ！健康あいらんど久米島

## 今回は「血圧」についてのお話です。

皆さんの血圧は安定していますか？寒い冬は、血圧が大きく変動する季節です。寒いと体を感じると、熱を体の外へ逃がさないように血管が収縮して細くなります。すると血液の通り道がせまくなるため、血液を全身に送るためにはより大きな力が必要になります。この大きな力がかかることによって、血圧が上昇するのです。血圧が上昇すると脳出血などの脳血管疾患のリスクが上がります。



### 脳血管疾患を予防するためのポイント！

- ①急激な温度変化を避ける
    - ⇒朝の起床時は、布団の中で手足を動かして温めてから布団を出す。室内を温めておく。
    - ⇒入浴前後は、脱衣所に暖房器具を置き温めておく。
    - ⇒トイレの便座にシートを張る、など。
  - ②塩分の摂取量を適正に保つ⇒ みそ汁などは出汁を活用して、うす味にしよう。
  - ③寒いからとあまり動かない ⇒ウォーキングなど、ややきつい程度の運動や遠くなければ歩く、掃除など日常生活活動を増やす、SMAP やホテルドームなどの活用など
- ※現在、高血圧治療中の方の運動強度についてはかかりつけ医にご相談ください。

### 脳血管疾患を予防するためのポイント② 自分の血圧値を知る「毎日朝夜2回の血圧測定と記録」

春～秋は血圧値が正常でも冬は血圧が高くなる可能性もあるため、毎日血圧を測定し記録することをオススメします。

#### 血圧の正しい測り方

\* 血圧手帳を持っていない方は、福祉課へご相談ください。

**家庭で血圧測定をする目的は**

**ふだんの血圧の状態を正確に知ること**  
昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」が分かります。

**4 記録をする**  
測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)する大切な判断材料となります。

**1 血圧計の選び方**

上腕測定タイプ **おすすめ**

上腕挿入タイプ **おすすめ**

手首測定タイプ **×**

※ 日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

**2 正しい測定方法**

**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
  - 薬を飲む前
- 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。

**測定時のポイント**

- 椅子に座って1～2分経ってから測定する
- 座ってすぐだと、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。
- 薄手のシャツ1枚なら寒い家でもよい
- カフは胸部に巻き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら肩のまま測定してもよい。
- 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「数値が高く出る」など、不正確になる場合がある。

**3 血圧の基準値**

	正常血圧の基準値	
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満

**高血圧の診断基準**

	降圧治療の対象	
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

- \* 1週間以上測定してみても高血圧の診断基準値を超えるようであれば医療機関を受診してみましょう。
- \* 何か気になることがあれば、お気軽に福祉課健康づくり班までご相談ください。

お問い合わせ：福祉課 健康づくり班 ☎098-985-7124

参考：血圧手帳 保健活動を考える自主的研究会、高血圧診療ガイド 2020 日本高血圧学会