



## 大人になったら知っておきたい！ — 血圧の測り方と正常値 —



新年あけましておめでとうございます。さっそくですが、あなたの血圧は正常ですか？

「測るたびに血圧が変わり、どれが本当かわからない」「病院で血圧が高くても、家では下がることもあるので大丈夫」という声を良く聞きます。血圧は食後、運動、排便・排尿などの日常動作の中で変化しており、起床後と就寝前に家庭で血圧測定すると、普段の自分の血圧を知ることができます。家庭血圧での高血圧の基準は「収縮期血圧 $\geq 135$ かつ/または収縮期血圧 $\geq 85$ 」です。正しい方法・条件で血圧を測って記録することが大切になりますので、図を参考に、血圧を測定しましょう。

**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、上にも掲げた条件のもとで行うことが大切です。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枚なら着たまってもよい  
カフは裸肌と直接あわせつけたいほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たまってもよい。

“血圧がいつも違う”のは、血圧が昼間より夜に低下し、早朝に上昇するという日内リズムがあることや、自律神経の影響を受けるためです。そのため、家庭では1日に2回血圧測定することをお勧めします。また、年間を通してみると、気温の変化に応じて12月～2月の冬は高く、7～8月の夏には収縮期血圧で10mmHg程度低くなることがわかっています。

血圧は常に変動しているものなので、どの血圧もその時の本当の血圧です。しかし、血圧が高い時間が長く続くことで血管の障害が進み、脳・心疾患の発症が多くなるため、血圧が低い状態で変動するように改善することが重要です。「冬だから少し血圧が高くても大丈夫」という事ではなく、「血圧を適正な範囲に維持すること」が大切です。

若くしての死亡や、寝たきりになることを防ぐには高血圧対策が特に重要になります。高血圧が原因の脳心疾患は日本人の死因の25%近くを占めているうえ、寝たきりの最大の原因です。47～59歳の時の血圧が高いほど19年後までに日常生活に介護が必要になる割合が増加し、血圧が160/100mmHg以上の人では正常の人より3倍高く寝たきりになるそうです。久米島町では要介護で介護保険を利用している人の58.6%が心疾患、24.1%が脳疾患を有しています。

高血圧の原因が内科的疾患によるものでない場合、高血圧の治療で一番大切なことは、生活習慣の修正です。高血圧治療ガイドラインでは減塩、果物・野菜の摂取、脂質の摂取の仕方、減量、運動、禁煙が推奨されています。どの程度生活習慣を修正できるかは人によって異なりますが、減塩、減量、運動でそれぞれ平均して4～5mmHgの降圧が期待されます。

トクホ(特定保健用食品)やサプリメントなどの健康食品で高血圧対策をしている方もいるでしょう。サプリやトクホ製品を使うときの注意点として、サプリメントを飲んでいるからと安心して、血圧測定せずにいると血圧が高いままの場合もあります。サプリは高価なものも多いため、しっかり効果を確認しながら使用しましょう。普段の血圧は測定しないと知ることができないものです。大切な血管を守るために、新年の血圧を試しに計測してみませんか？自宅に血圧計がない方へは、福祉課にて血圧計を1週間ほど貸しだしていますので、ぜひご連絡ください。

(TEL098-985-7124 福祉課/健康づくり班まで)

