

「家庭血圧を測定しましょう」

文＝猪苧 真唯（保健師）

みなさんのご自宅で血圧を測ったことはありますか？健診や病院に行った時しか測っていないという方も多いのではないのでしょうか。高血圧の予防・改善には継続的に家庭で血圧を測ることが重要とされています。

家庭血圧が重要とされる理由

- ◎継続して測定することで普段の血圧の様子がわかり、自分自身の血圧の特徴について把握できる（診察時に高くなりやすい、昼は正常値だが早朝や夜間に高くなりやすいなど）
- ◎血圧の値の変化とその原因に気づきやすい
- ◎リラックスした状態で測れるためストレスや運動などの影響を受けにくい
- ◎内服薬の効き具合がわかるなど、高血圧治療の評価の重要な情報となる

高血圧の診断は、病院での診察室血圧と家庭血圧が異なる場合、家庭血圧のほうが優先されることになっています。

家庭での血圧測定のポイント：測定条件をそろえることが大切です

測定条件

- ◎腕をテーブルに置き、血圧計をつける位置は心臓と同じ高さにする
※血圧計は腕に巻くタイプがおすすめ
- ◎イスに座って1～2分たってから測定し、測定中は会話しない
- ◎測定前に喫煙・カフェインの摂取はしない
- ◎素肌または薄手のシャツ1枚で服の上から測る
- ◎朝・夜ともに条件を揃えて2回ずつ測り血圧値を記録する
朝：起床後1時間以内、トイレに行った後、朝食前、薬を飲む前
夜：就寝前、飲酒・入浴後は避ける



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

高血圧の診断基準（治療対象）		
	収縮期	拡張期
病院	140以上	90以上
家庭	135以上	85以上

血圧の値を記録すると、日々の変化が見えやすくなります。血圧が普段と大きく違ったときには、考えられる原因をメモに書いておきましょう。すこやか健康センターでは血圧手帳を配布していますので気軽にご相談ください。また、スマホにも記録できるアプリがありますので自分に合った方法で記録しましょう。

家庭血圧の値は高血圧の診断や治療の評価にも役立ちますので、病院に行く際は記録を持参しましょう。

☎お問い合わせ先 すこやか健康センター ☎ 62-6020