

高血圧のはなし(2) ~ 血圧を測ろう ~

文=村上 友理(保健師)

先 月は血圧のしくみをお伝えしました。今月は、血圧を測るときのポイントや基準値についてご紹介します。

高血圧が続くとどうなる？

血圧が高いまま放っておくと、血管に圧力がかかり続けることで血管が硬くなり(動脈硬化)、やがて、心筋梗塞や脳卒中などの病気になる危険が高まります。

高血圧は、自覚症状がほとんどなく進んでいくため、気づかないまま恐い病気へ近づいていきます。まずは自分の血圧を知ること。これが高血圧予防の第一歩です。

本来の血圧を知ろう

健診のような不慣れな場所

や医師の前だと血圧が上がる方も多いと思います。これは緊張のためで、一時的な上昇です。本来の血圧を知るには、日ごろから家庭などで血圧を測っておくことが大切です。

血圧測定のポイント

血圧はさまざまな条件で変化します。例えば、寒さで体が冷える、トイレを我慢するといった体が緊張している状態だと血管が収縮し、血圧が上がります。血圧はリラックスして測りましょう。

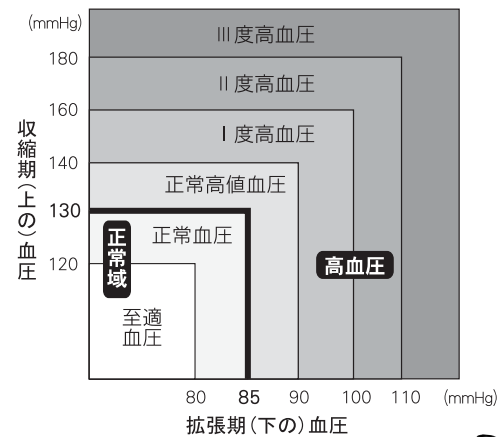
また、血圧の薬を服用している方は、薬を飲む前に測ると、薬の効果が一番低いときの値を知ることができます。医師が薬の効果を考えるときの目安となり、適切な治療を受けることにつながります。

血圧の薬を飲んでいる方は、

自分の血圧はどのあたり？

< 下の図で確かめてみよう >

参考：日本高血圧学会（高血圧治療ガイドライン2009）



※家庭で測った場合、正常高値血圧以上(太線よりも外側)で血圧が高いと考え、食事や運動などの生活習慣を見直す必要があります。



血圧が適切にコントロールされているかを知るため、まだ治療を受けていない方は、本来の血圧を知るために、次のポイントを参考に血圧を測りましょう。



◇朝と夜、それぞれ少なくとも1回は測る。

◇朝は起きてから1時間以内で、血圧の薬を飲む前。夜は寝る前に測る。

- ◇できるだけ同じ時間。
- ◇座った姿勢で測る。
- ◇測る前に排便・排尿を済ませておく。
- ◇測る前1〜2分ぐらいは安静にする。
- ◇測った結果は、時間と心拍数も一緒にノートなどに記録し、かかりつけ医に見せる。

次号からは、高血圧を予防するための生活習慣についてお伝えしていきます。