

保健師・栄養士からの

へるす さぼーと No.94



◆ 血圧について

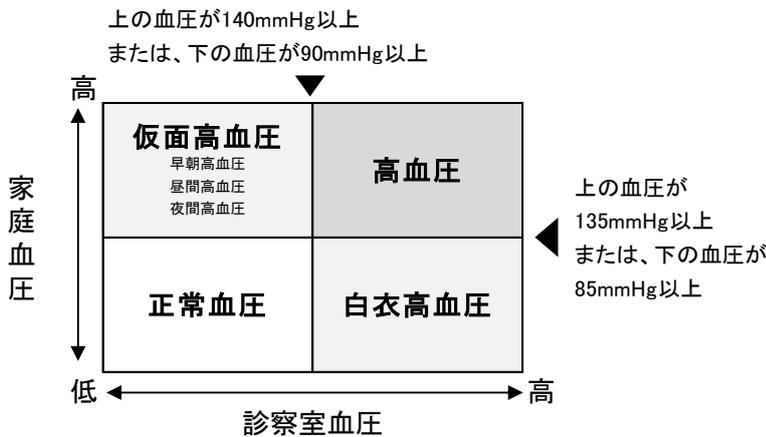
高血圧が脳卒中や心血管疾患（心臓の血管が詰まっておきる狭心症や心筋梗塞などの病気）、末期腎不全などの原因になることはみなさんすでにご存じだと思います。

血圧は、もともと一定なものではなく、体の状態に応じて変動することで、生命活動を維持し、自然な生活リズムを作っています。自分の「本当の血圧」を知るためには、毎日同じ時間、同じ環境で測定し、その平均を見ていくことが大切です。

病院で測る数値と家庭で測る数値は異なるため、高血圧の基準値も2つあります。白衣高血圧はすぐに治療する必要はありませんが、

将来的には高血圧に移行しやすいという報告もあります。仮面高血圧は見逃されやすいのに、心臓や腎臓などの臓器へのダメージや脳卒中・心筋梗塞のリスクは一般的な高血圧と同程度なので危険なタイプと言えます。

仮面高血圧は、さらに、早朝高血圧・昼間高血圧・夜間高血圧があり、特に早朝高血圧と夜間高血圧は注意が必要です。



◆ 血圧の正しい測り方は？

カフを心臓と同じ高さになるように上腕に巻きます。カフは肌に直接または薄いシャツの上から巻きます。手のひらを上に向け、力を抜き、1〜2分間安静にしたあと、測定ボタンを押します。手首や指先で測るタイプは簡便ですが、誤差が出やすく、あまりオススメしません。測るタイミングは左記を参考にしてください。

★ 朝 ★

- ・ 起床して1時間以内
- ・ トイレのあと
- ・ 朝食の前
- ・ 高血圧の薬をのむ前

★ 夜 ★

- ・ 寝る前
- ・ 入浴や飲酒の直後は避ける
- × 正しい値が出ない測り方 ×
- ・ 4回以上連続で
- ・ 横になりながら
- ・ 足を組みながら
- ・ 散歩や運動をした直後に
- ・ 寒さに震えながら

◆ 病院の先生とつながる

「コミュニケーションを！」

前述の通り、血圧の正しい診断や治療のためには家庭で血圧を測る習慣が必要です。また、その結果を血圧手帳に記録して、確実に病院の先生に伝えることも重要です。

患者さんは「このくらいの血圧でちょうどいい」と思い、自分で薬の量を調節してみたりする人もいますが、病院の先生は「もっと血圧を下げたい」と思って薬を増やしてしまうことがあります。

血圧はコントロールできていれば、心血管疾患発症のリスクを減らすことができます。しかし、薬をのんでいても血圧がコントロールできていないと、未治療の人と同じくらい、もしくはより心血管疾患発症のリスクがあります。

薬を自分で調整していたり、飲み忘れが多いなどという場合は、正直に病院の先生に伝え、血圧を上手にコントロールしましょう。