

冬の hypertension に要注意!!!

～正しい血圧の測り方～

血圧は食事や運動、ストレス、気温の変化など様々な要因で変動しています。1日のうち自分では気づかないうちに、いろいろな状況に応じて大きく変動することがあります。特に冬は血圧が高くなりやすい季節ですので、いつもより数値に気をつける必要があります。日頃から正しい方法で血圧を測定するようにしましょう。

1. 血圧とは

心臓から流れる血液が、血管を押す力のことを「血圧」と言います。



心臓の動きに合わせて
血管内を血液が流れる



血流が血管の壁を内側から押す
ことで血管に圧力がかかる

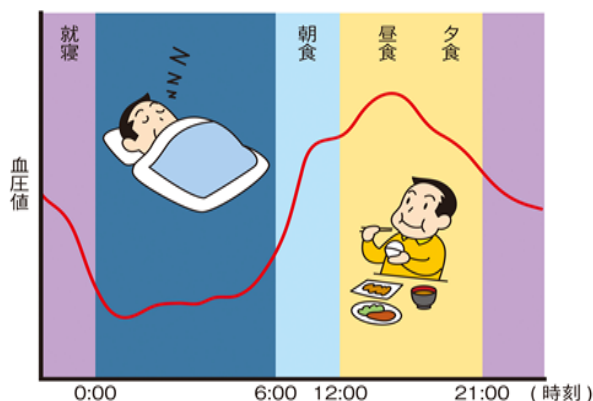


2. 血圧の日内・季節変動

血圧は時間によって変動するため、ほぼ同じ時間に測定しないと日々の変化がつかめません。一般的に、血圧は睡眠中が最も低く、起床時から起床後に上がります。そして夕方から夜にかけて下がるという一定のリズムを刻んでいます。食事、飲酒、喫煙、運動、入浴、仕事など状況によって数値は30～50mmHg程度の変動があります。

また、寒いと血管は収縮し、血圧は上がります。

冬は夏よりも血圧が高くなるので特に注意して管理することが必要です。

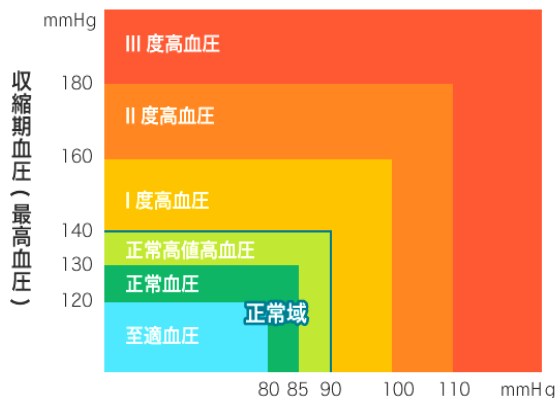


3. 高血圧とは

- 診察室で測定した血圧が140/90mmHg以上
- 家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上
- 1回の測定値だけでなく、一定期間の測定結果をみて診断

高血圧とは、血管壁にかかる圧力が高くなった状態です。高血圧が続くと血管の内壁が傷ついたり柔軟性がなくなって固くなり動脈硬化を起こしやすくなります。自覚症状がないため、放置すると脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こすリスクが高まります。

血圧値の分類 (診察室血圧)



(最低血圧) 拡張期血圧

冬の高血圧に要注意!! ~正しい血圧の測り方~

4.注意したい高血圧

白衣高血圧

家庭での血圧は正常値だが、病院など医師や看護師の前で測ると緊張して一時的に高くなるタイプ

- 原因はストレスやプレッシャーなどによる血管の収縮
- 将来的には高血圧に移行しやすい
- 高血圧と診断される人の約3割を占める
- 家庭での血圧測定を継続し、年1~2回程度、医療機関での経過観察を実施する



仮面高血圧

病院では正常値だが、家庭では高いというタイプ

- 病院では「仕事のストレスからの解放」と「禁煙」のため、一時的に血圧が低下
- 早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」と夜寝ている時間帯の血圧が高い状態の「夜間高血圧」がある
- 原因はストレスや喫煙、睡眠時無呼吸症候群、糖尿病、脳の病気、腎不全など
- 見逃されやすいため、脳卒中や心筋梗塞に至る危険が高い
- 高血圧と診断される人の約1割を占める



***家庭血圧を測定することで通常の高血圧だけでなく、白衣高血圧や仮面高血圧を発見できます。**

5.正しい血圧の測定方法

- ★測定のタイミングは、起床後1時間以内（排尿後、食前）と就寝直前の1日2回
- ★測定前は1~2分間安静にし、測定前や測定中は話したりしない
- ★座って測定し、カフ（腕帯）を心臓と同じ高さにする
カフが心臓より低いと血圧は高く、高いと血圧は低く出る
- ★一度は両腕の血圧を測定し、その後は高い方の腕で測定した結果を記録する



その他の注意点

- ★なるべく上腕で測定するタイプの血圧計を選ぶ（手首や手指タイプは測定方法によって値の変動が大きい）
- ★降圧剤を飲んでいる人は、服用前に測定する
- ★運動・入浴・飲酒の直後の測定は避ける
- ★血圧手帳などに結果を記録する（正確な値が把握でき、治療上の参考にもなるため）
- ★結果は主治医に見せる（仮面高血圧など病院では見つけにくいタイプの高血圧の発見に繋がる）

日頃の血圧を正しく測定し、自分の平常値を把握しましょう。

また、家庭での血圧高値が続く場合（135/85mmHg以上）は、受診しましょう。