

普段の数値を知って  
健康管理に役立てましょう！



島根県環境保健公社  
健診指導医  
中川昭生 先生

# 家庭血圧測定のスズメ



チラシの内容を動画で見てみよう！

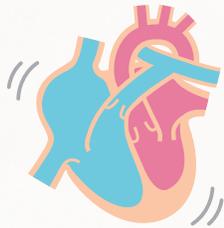


## 血圧ってなに？

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管を押し広げる力のことをいいます。血圧は心臓や血管の状態・体調などを知るうえでとても重要な指標となります。

心臓からの血液

血圧



### 収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出すときの圧力

最高血圧  
mmHg 128  
最低血圧  
mmHg 76

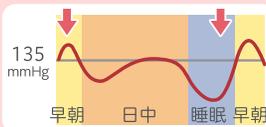
### 拡張期血圧

心臓が広がって血液を入れているときの圧力

最高血圧  
mmHg 128  
最低血圧  
mmHg 76

## 仮面血圧は危ないのだ！～家庭で血圧を測ると問題が見えてくる！～

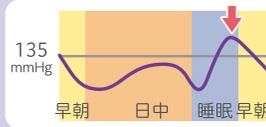
病院などで血圧を測ると正常値でも、家庭や職場で測ると高血圧になる「仮面高血圧」という状態があります。それぞれ3つのタイプを見てみましょう。



135 mmHg  
早朝 日中 睡眠 早朝

### 早朝高血圧

- 朝起きて測ると高い
- 病院等の受診時や昼間は正常



135 mmHg  
早朝 日中 睡眠 早朝

### 夜間高血圧

- 一般的に夜間から早朝にかけて下がるはずの血圧が下がらない



### ストレス高血圧

- 仕事・家事などで血圧が上がる
- 仕事の合間の血圧測定が有用

これらは、普段から家庭で血圧を測っていないと気が付かないケースが多くあります。持続性の高血圧と同程度、またはそれ以上の危険があります。日々の血圧の記録を持って、主治医に相談してください。

## 高血圧を放置していると…

血液が流れにくいので、心臓がより強く血液を押し出す



収縮期や拡張期の血圧が常に高い  
高血圧



血管が厚く硬くなる  
動脈硬化

脳の血管が詰まったり破れたりする  
脳血管疾患

心臓の血管が詰まる心筋梗塞など  
心血管系疾患

人工透析の主な原因 慢性腎臓病

命や生活に関わる深刻な病気にかかりやすくなってしまいます

## 血圧の変動：血圧は環境や生活のなかで常に変化しています



一時的に  
血圧が上がる  
行動



食事



排せつ



煙草

一時的に  
血圧が下がる  
行動



リラックス



適切な入浴



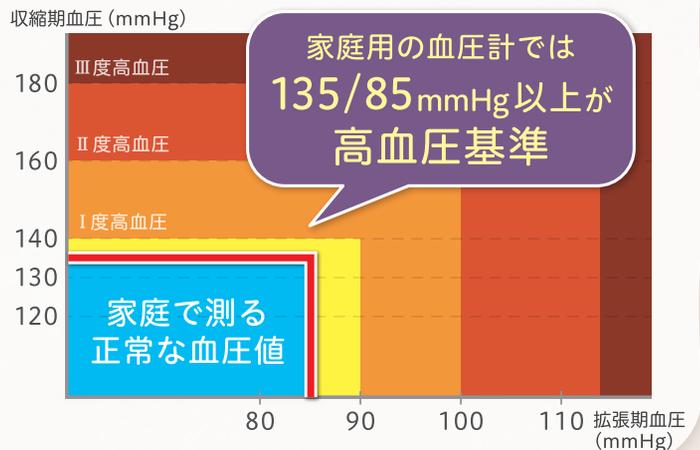
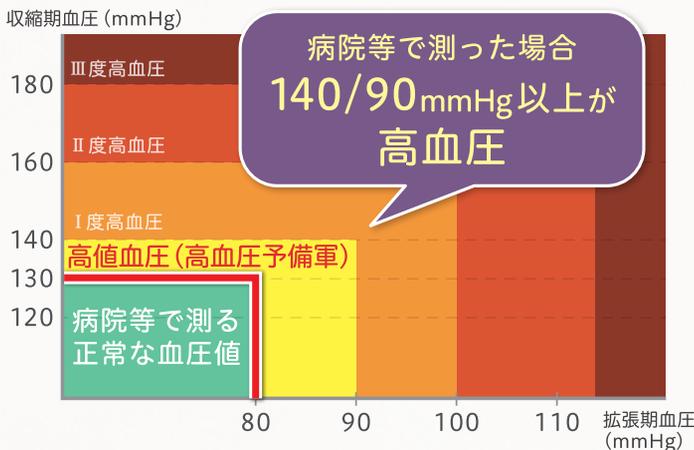
翌朝上昇

飲酒

## 血圧の正常値

病院等で測った場合の正常値は 130/80mmHg 未満です。この値を超すと「高値血圧」と診断されて、高血圧の予備軍になります。上と下の血圧のどちらか一方、あるいは両方が 140/90mmHg 以上に

なると「高血圧」と診断されます。一方、家庭で測ったときは低くなる傾向にあり、135/85mmHg 以上あれば高血圧の可能性が高いと言えます。



## 正しい家庭血圧の測り方 (二の腕に腕帯を巻くタイプ)

- 測定前の飲酒・喫煙・カフェインの摂取は控える
- 温かく静かな室内で足を組まずに座る
- 腕帯はいつも同じ腕で、素肌か薄い肌着の上から巻く
- 腕と心臓が同じ高さになるようにして、手のひらを上に向けて軽く開く
- 1～2分ほど安静にしてから2度測り、平均値を記録
- 測っている最中に会話や飲食はしない

「正しい血圧測定」を動画で確認!



### 朝・夜の2回測定

朝：起床後 1 時間以内 (排尿後・朝食前)  
夜：就寝前 (飲酒後や入浴後は 1 時間以上あけてから)

高血圧予防はこちらの動画から  
「ムリなく始めよう! 高血圧予防」



\\ 専門家が動画で解説 /

5分で  
わかる!  
健康情報  
コンテンツ



しまねまめ

