

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本会保健師

杉山 洋子

超危険!!

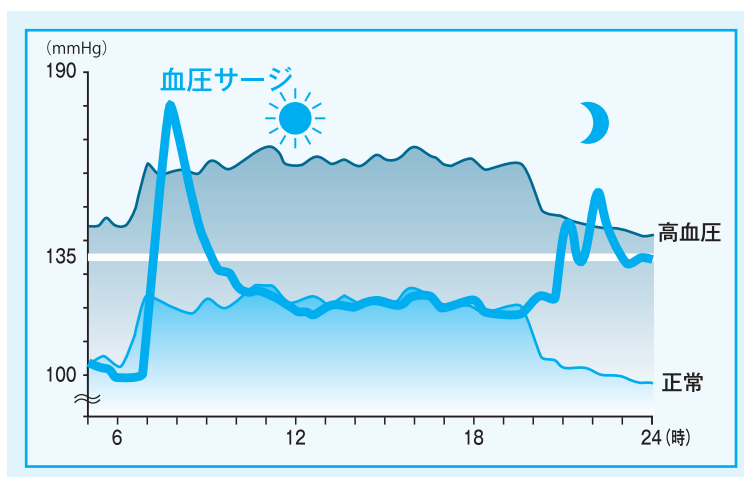
「血圧サージ」を

～血圧の高波～

知っていますか?

日々、健康相談をしていると、血圧は健診で正常値だから大丈夫という方が多くいます。日中の血圧が正常値でも、早朝や夜間に血圧が急上昇する**血圧サージ**を起こし、血管にダメージを与え、脳卒中や心筋梗塞、ひいては認知症を引き起こすことがあります。

血圧が高い方はもちろん、正常値の方も家庭血圧を測定し、血圧サージを起こしていないか、特に朝の血圧を確認することが大切です。一家に1台、血圧計の時代です。

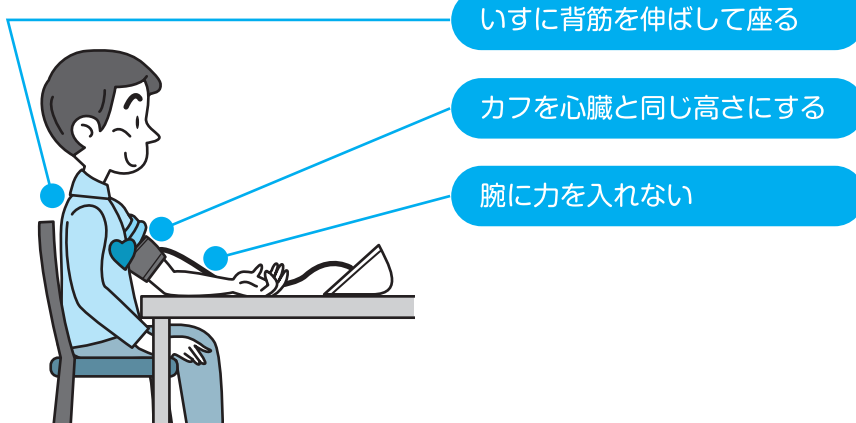


血圧の正しい測り方

「高血圧治療ガイドライン 2014」から

腕は利き腕と反対側の腕で測るのが原則。
でも、左右差が大きいときは高いほうの腕で測る。

肌を出し、カフが肘関節にかからないようにして二の腕に巻く。



- ① 朝と夜の2回測りましょう。
朝……朝起きて1時間以内に。排尿後、朝ごはんの前、降圧剤を飲む前に。
夜……寝る前に。
- ② できるだけ同じ時間に測りましょう。
- ③ 1測定に2回測定した平均値が理想です。
- ④ 必ず記録しましょう(医師の診断や治療に役立ちます)。

★高い値が続くときは記録を持って医師に相談しましょう。

血圧の数値を知っておきましょう

診察室血圧と家庭血圧では数値の基準が違います。日本高血圧学会では右のように決められています。

	正常血圧	高血圧
家庭血圧	125/80未満	135/85以上
診察室血圧	130/85未満	140/90以上

(単位mmHg)

「高血圧治療ガイドライン 2014」から