

病院だより

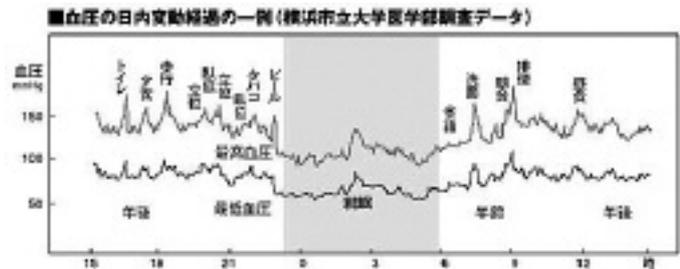
家庭で血圧を測りましょう

町立和寒病院 看護科副科長 中原まり子

少しずつ暖かくなってきましたが、まだまだ寒暖の差がある季節。この時期は血圧も不安定になりがちです。家庭での血圧の測定は、治療していないかたには健康管理や高血圧の早期発見、治療しているかたには薬の効果を得るための情報として役立ちますので、血圧を測って健康管理に努めましょう。

●血圧は日常生活の中で絶えず変動しています

1日のうちでも、睡眠時・安静時には血圧は低下し、肉体的・精神的活動時には上昇します。季節、食事、排便や排尿、会話、作業、ストレスなどでも変化します。このため血圧を測る時間が異なると数値が変化します。当たり前かもしれませんが、心臓は機械ではないので、血圧を測定するたびに値が変化します。このため「昨日はよかったのに」「朝、測ったときは低かったのに」ということがあると思いますが、1回だけの数値に振り回されないようにしましょう。

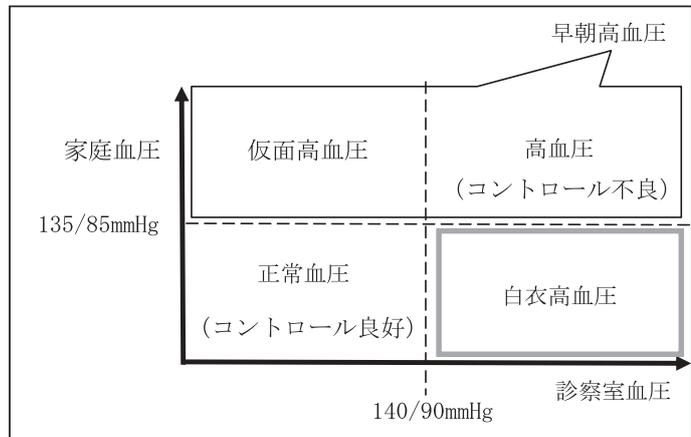


●早朝高血圧？仮面高血圧？白衣高血圧って？

日中は正常の血圧でも、早朝に血圧が上昇する場合を『早朝高血圧』と呼びます。このような場合は、心臓や脳などの血管に負担がかかり、心臓発作（狭心症・心筋梗塞）や脳梗塞を発症する可能性が高くなります。診察ではわからない高血圧ですので、自宅での血圧測定が重要になります。

病院の外来で測定する血圧が140未満/90未満で一見正常と判断されますが、家庭での血圧が高い場合を『仮面高血圧』と呼び、虚血性心疾患、脳血管障害を引き起こす可能性が高いことがあります。

逆に、家庭での血圧は正常範囲であっても病院に来るだけで緊張して血圧が上がってしまう『白衣高血圧』という場合もありますので普段からなるべく同じ時間、同じ条件で血圧を測ることが必要です。



●家庭でいつ測ればいいのか？ 朝と夜の決まった時間に必ず測ってください。

- 朝～ 起床後1時間以内、トイレの後、薬を飲む前、朝食の前、座って1～2分安静にしてから
- 夜～ 寝る前、座って1～2分安静にしてから

血圧は毎日測って記録することが望ましいのですが、測定できない日もありますので、あまり神経質にならずに、できる日に測定するくらいの気持ちで長続きさせるコツです。測るたびに「上がった」、「下がった」と一喜一憂することはありません。家庭で血圧を測定することで、血圧の管理ができると考えましょう。高血圧、メタボリック症候群など自己管理が必要な人には血圧を常にコントロールできているかどうか重要です。家庭血圧測定を習慣にしましょう。