



# 薬局新聞

## 家庭での血圧測定、大切です

血圧(管理)手帳が本当の状態を知るために役立ちます



血圧とは、血管の中を流れる血液が、血管の壁を押す圧力です。血液を全身に送り出す心臓が作り出しています。心臓が収縮して血液を送り出す時の血圧が「収縮期血圧(上の血圧)」、拡張した時の血圧が「拡張期血圧(下の血圧)」です。

皆さんも経験があるかもしれませんが、病院で測る血圧と家庭で測る血圧は一致しないことがあります。

よくあるのは、病院で測ったほうが高いというもので、「白衣高血圧(医師や看護師を目の前にすると血圧が高くなることから)」と呼ばれますが、その逆の場合もあります。

血圧は、このようなちょっとした精神的状態も影響します。また、食事や運動などによっても変動します。さらに、1日のうちでの変動も

あります。血圧は、一般的に睡眠中に最も低く、起床後に上がり、昼間は高く保たれます。そして夕方から夜にかけて下がってきます。夜間に低い血圧が、朝起きる時の前後に、急激に上昇することがあり(モーニングサージ)、脳卒中や、心筋梗塞などの血管に関連した病気のリスクになると考えられています。

ご自分の血圧の「本当の状態」を

知るためには、病院での血圧測定だけでなく、家庭でも測定することが必要です。

測定した血圧は記録し、次の受診時に主治医に見せましょう。

「血圧(管理)手帳」が記録に便利です！(手帳は病院や調剤薬局でもらえます。)医師は普段の患者さんの血圧の状態も知ることができ、治療に役立ちます。



血圧手帳の例

こんなふうに  
記録して  
いきましょう

次のページへ

TOPICS

血圧を上手に  
コントロールするには・・・

薬をきちんと飲むことと同時に、生活習慣の改善も必要です。  
食塩摂取量は1日6g未満を目標にしましょう。また、運動は、血流を良くし、減量の効果もあります。1日30分、うっすらと汗ばむような運動を毎日継続することが大切です(ただし医師から運動の指示がある場合はそれに従ってください)。飲酒は血圧を一時的に下げますが、その反動で血圧は上昇します。ビール中ビン1本、日本酒1合程度に、ほどほどにしましょう。

月日	7月15日	7月16日	7月18日
起床時	7:00	6:50	6:40
家庭血圧値	147/96	150/93	139/89
脈拍	70	80	69
服薬チェック	✓	✓	✓
メモ(症状他)			

測定した日時を記入

測定した血圧

脈拍

グラフにすると、変化がよくわかります!

※血圧値をグラフにされるとさらにわかりやすくなります。

高血圧(---) 診察室血圧: 140/90mmHg以上、  
家庭血圧: 135/85mmHg以上

memo

家庭での血圧は、平均値が135/85mmHg以上が一般的に高血圧とされています。

## 家庭での血圧の測り方

測る時は・・・

毎日、少なくとも、朝と晩1回ずつ測りましょう

ただ、測れなかったり、忘れていたりする日もあると思います。あまり神経質にならないことも、長続きのコツです。



- 腕で測るタイプの血圧計がより正確とされているのでおすすめです。
- 腕に巻いた血圧計の帯が、心臓の高さと同じようになるように、枕などで調節しましょう。

朝

Morning



- 起きてから1時間以内
- 食事や血圧の薬を飲む前に
- トイレ(排尿)を済ませてから
- 1~2分座って安静にした後に測りましょう

● 寝る前に

- 1~2分座って安静にした後に測りましょう



夜

Night

