

血圧を記録して病気の予防に役立てましょう

高血圧の治療は、脳卒中や心臓病など死亡率の高い病気を予防する大切な治療です。

今は、診察室で測った血圧を基準に治療が行われていますが、最近家庭用の血圧計が普及して、家庭血圧の情報が高血圧を治療していく上で大切な情報となってきました。

家庭での測り方

高血圧治療に役立てるために、日本高血圧学会から家庭血圧についての指針が出ています。それに従って家庭での測り方の要点を説明します。

①血圧計

市販の電子自動血圧計でよいです。

②測定部位

上腕です。手首、指は避けてください。座った状態で、上腕(ひじ関節より上)に巻き付けた腕帯(カフまたはマンシエット)が心臓(正確には右心房)の高さにくるように、前腕を机ま

たはテーブルの上に置いて、

必要があれば枕を使って高さを調節して、リラックスした状態で測ってください。

これは普通に診療所で行われている測り方ですので、不明な点は主治医に聞いてください。

③測定条件

朝は、起床後1時間以内に排尿を済ませて、服薬や食事の前に座位で1〜2分間の安静後に測ってください。晩は、就寝前に座位で1〜2分間の安静後に測ってください。

④測定回数

朝晩少なくとも1回ずつ必要です。血圧の薬を飲んでいないときは、週5〜7回、血圧が安定しているときは週3回、薬が変わったときは少なくとも週5回が必要ですが、そのほか、職場、晩の服薬前、深夜など必要に応じて測ってください。測定回数は、主治医と相談してください。

測定値はすべて記録して主治医に見せて、血圧治療

に役立ててください。

測定期間は定められていませんが、できるだけ長く、できれば生涯にわたる測定が勧められています。

⑤家庭血圧の評価

収縮期血圧135 mmHg / 拡張期血圧80 mmHg以上をもって高血圧と診断し、135 mmHg / 85 mmHg以上は確実な高血圧として治療の対象になります。

一方、125 mmHg / 80 mmHg未満を正常とし、125 mmHg / 75 mmHg未満を確実な正常血圧と判定します。

以上が家庭血圧測定の指針の概略です。主治医と相談しながら、血圧の記録を生かしてより良い治療を続けて、脳卒中等重大な病気の予防を心掛けてください。



佐伯地区医師会
永田 健二

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎②1610