

# 高血圧シリーズ

第1回  
今月号から6回にわたって、  
高血圧について特集します。  
ひまわりの里の保健師・管理  
栄養士と一緒に学びましょう。

6月か

ら桂川町国民健

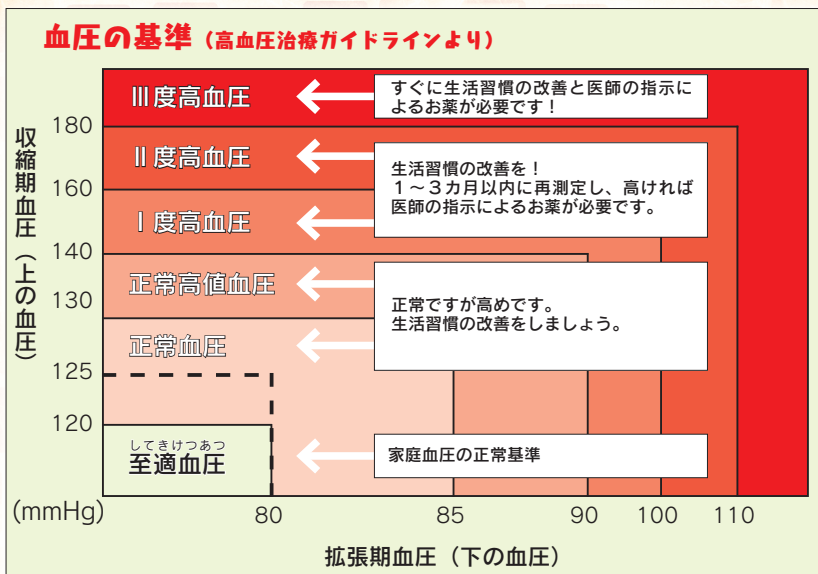
康保険特定健康診査が始まりました。平成25年度特定健康診査の結果から、受診者の4人に1人が高血圧で、桂川町では血圧が高い人が多いということがわかりました。



総合福祉センター  
保健師 田中 智絵

## 上の血圧？下の血圧？

心臓は血液を送り出すために1日に約10万回動いています。心臓はポンプ作用を利用して1日に約8t、ドラム缶40



自分の血液を全身へ送り出しています。血圧は、この血液が全身へ流れるときに血管の壁にかかっている圧力のことをいいます。血圧を測ると上130mmHg / 下85mmHgのように2つの値が出ますよね。この2つの値は心臓の動きと関係しています。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間に血管にかかる

力、これが上の血圧(収縮期血圧)です。全身を回ってもどってきた血液が心臓に入りこんで、心臓が広がったときの血圧が下の血圧(拡張期血圧)です。

## 高血圧じゃないから安心?

血圧は常に変動しています。私たちがからだは血圧が140mmHg未満/90mmHg未満になるように調節しています。高血圧とは、この調節の仕組みが崩れてしまい、この範囲を上、下どちらかでも超えた血圧が続いた状態のことをいいます。

では、高血圧といわれる140mmHg/90mmHgを超えなければいいの。実は違います。

高血圧治療ガイドラインによると、130/85mmHg/89mmHgは正常高値血圧とされ、生活習慣の改善が必要となります。

理想的な血圧(至適血圧)とされている値は120mmHg未満/80mmHg未満です。高血圧が原因となる脳血管疾患などにならないためには、この至適血圧の値に管理した方がよいといわれています。

また、家で血圧を毎日測っている方もいますよね。家では、落ち着いて血圧を測れるということ。家で測る高血圧の基準は、通常の基準値よりも5mmHgずつ低い、135mmHg以上/85mmHg以上

とされています。

## 普段から血圧を把握!

みなさん、ご自分の血圧をご存知ですか? 病院や健診で血圧を測ると、血圧が高くなる方、また、健診では高くない方でも家で測ると高くなるという方もいませんか? このような方は、将来的に高血圧になる可能性が高いといわれているため要注意です。まず

は、自分の普段の血圧を知ることが大切です。7月号では、血圧が高いまま放っておくとどうなるかを一緒に勉強しましょう。

## 【問合先】

健康福祉課 健康推進係(総合福祉センター「ひまわりの里」)  
☎65・0001

## 家で血圧を測るときのポイント

⇒血圧が正常な人でも、朝と晩の1日2回血圧を測る。

⇒定期的に測ることで、体調の悪いときやストレスがかかっているときなどがわかる。

### 【朝】

- 起床から1時間以内に測る
- トイレを済ませておく
- 朝食前、血圧の薬を飲む前に測る

### 【夜】

- 就寝前に測る



①測るときは、いすに座ってから1~2分待ち、落ち着いてから測る。

②いすに背筋を伸ばして座り、腕帯を心臓と同じ高さにする。

③測りはじめたら腕に力を入れないようにする。

⇒次のような姿勢や腕帯の巻き方では、正しく測れないことがあります。

- ✗腕帯をゆるく巻いて測る
- ✗腕帯をきつく巻きすぎる
- ✗しゃべったり、動いたりしながら測る
- ✗前かがみになって測る
- ✗正座で測る