

「高血圧を予防しましょう」

文= 佐々木 春乃 (保健師)

～血圧とは～

心臓から押し出される血液が血管を通るときに内側から血管の壁を押しやる圧力のことで、血液の量と血管の硬さによって決まります。

～高血圧は自覚症状がでにくい病気です～

本来、人のからだは120mmHg以下の血圧で正常といわれていますが、それよりも高い血圧が続くと、血管に負担がかかりダメージを負ってしまいます。

特に高血圧に弱いのが心臓、脳、腎臓の血管で、心筋梗塞や狭心症、脳卒中、腎不全の発生リスクが高まります。

高血圧の症状は自覚しにくく、知らず知らずのうちに血管に負担をかけているかもしれません。

血管を守るために、まずは自分の血圧を把握することから始めましょう！



～自宅での血圧を測定しましょう～

血圧は1日の中で緊張や興奮、運動や食事後など精神状態や身体活動によって変動します。

自宅での血圧測定は、日頃の血圧を把握できるほか、白衣高血圧、仮面高血圧の発見にもつながるため習慣的に行うことが重要です。



また、測定した値をその都度手帳などに記録しておき、病院や健診を受診する際に持っていくと、受診先の医師などに日頃の様子を伝えられるためおすすめです。

白衣高血圧

→病院での血圧が高血圧だが、自宅血圧は正常範囲

仮面高血圧

→日中、病院で測定する際は正常範囲だが、早朝や夜間の血圧が135-85mmHg以上

家庭での血圧測定方法

タイミング

朝→起きて1時間以内、朝食や内服の前に行う。

夜→寝る直前に測定し、入浴後や食事直後は避ける。

測定のポイント

- ・椅子に座ってから一呼吸おく
- ・血圧計は心臓の高さにあわせる

血圧の分類

分類	診療室血圧 (mmHg) ※医療機関等で測る血圧		家庭血圧 (mmHg) ※家庭で測る血圧	
	上 (収縮期血圧)	下 (拡張期血圧)	上 (収縮期血圧)	下 (拡張期血圧)
III度高血圧	180以上	110以上	160以上	100以上
II度高血圧	160～179	100～109	145～159	90～99
I度高血圧	140～159	90～99	135～144	85～89
高値血圧	130～139	80～89	125～134	75～84
正常高値血圧	120～129	80未満	115～124	75未満
正常血圧	120未満	80未満	115未満	75未満