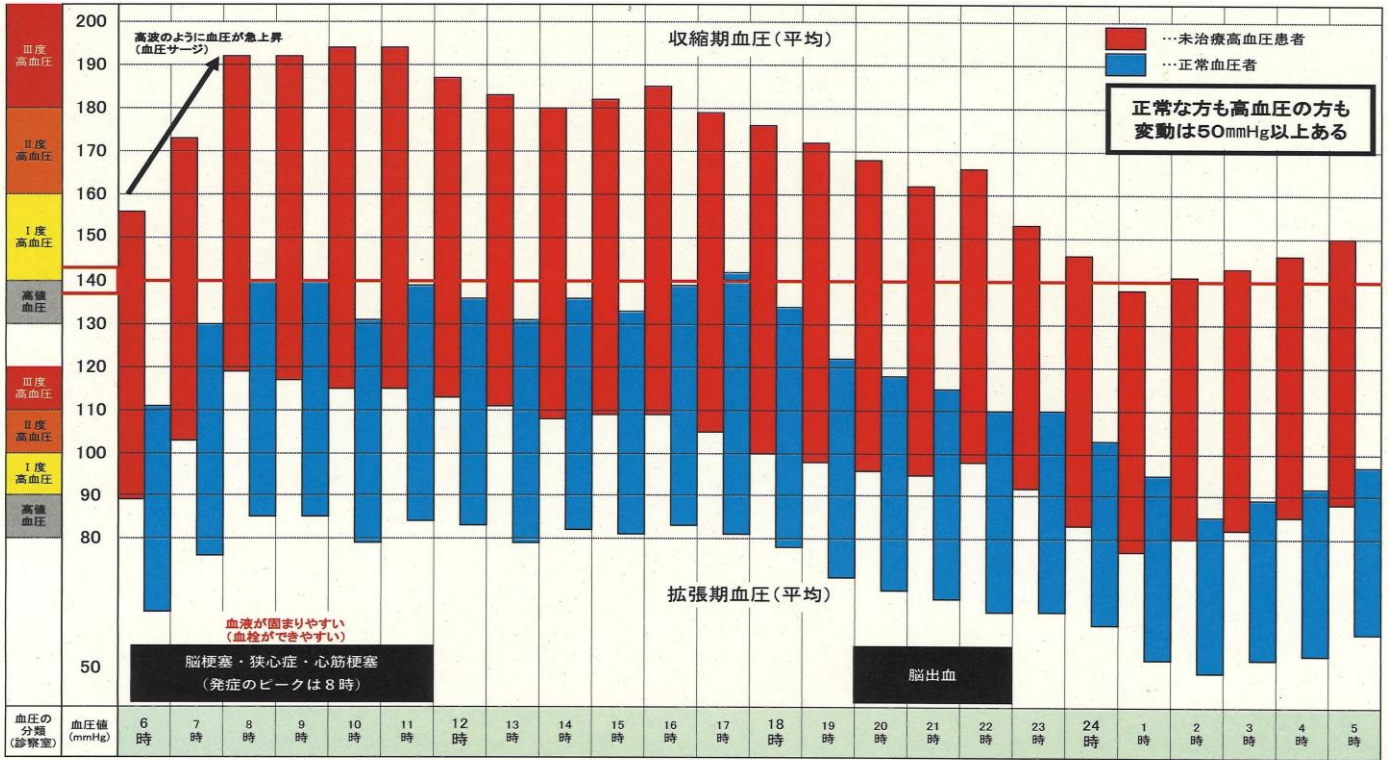


血圧は変動することであなたの身体を守っています！

「測るたびに血圧は変わる。どれが本当かわからないので、高くても気にしない」と言われますが・・・



常に変動している血圧を24時間見てみると・・・ 昼間より夜間に血圧が低下し、早朝に再上昇します
降圧薬治療の目的は、1日を通して血圧を正常の変動(低いレベルでの変動)にすることで、脳・心臓・腎臓を守ることです

【出典】保健指導で高血圧パラドックスの解消へー保健指導現場の疑問に答えるー Miller-craig MW, et al: Lancet (2008), 795, 1978より、保健活動を考える自主的研究会改変

ご覧のように、1日のうちでも常に血圧は変動しており、正常な場合でも 50 mmHg 以上変動しています。しかし、正常な血圧（水色のグラフ）の値は高い時でも上は 140、下は 90 に達していません。血圧は季節や環境（運動・緊張やリラックスなど）でも変動しますが、1日または年間を通して正常な変動を保つことで、血管を含めた脳・心臓・腎臓などの全身の臓器を守っています。

まずは自分の血圧を正しく知ろう！

【血圧の基準値】

【正しい測定方法】

正常血圧の基準値		高血圧の診断基準		
家庭	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
	115未満	75未満	135以上	85以上
病院	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
	120未満	80未満	140以上	90以上

(日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2019 より)

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

- いすに座って1~2分たってから測定する
- 座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。
- カフは心臓と同じ高さで測定する
- カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。
- 薄手のシャツ1枚なら着たまってもよい
- カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たまってもよい。

正しい測定方法を参考にして、家庭血圧測定を習慣化していきましょう。毎日測定出来なくても大丈夫ですが、測定値は血圧手帳等に記録していただき、上の血圧（収縮期血圧）135 未満、下の血圧（拡張期血圧）85 未満であるか確認して、超えるようであれば内科の受診をお勧めします。