

家庭血圧の測り方



部屋: 静かで、過ごしやすい温度
姿勢: イスに脚を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる
測定前: たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない
測定中: 話をしない、力を入れない、動いたりしない
記録: 原則として2回測って、すべてを記録する

日本高血圧学会一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子「高血圧の話」から許可を得て引用

不要ですが、将来、高

も診察室血圧と家庭血圧は乖離(かいり)がある場合には家庭血圧を優先するとしています。家庭血圧には多くのメリットがあります。血圧は一日のうちで夜間は低く、日中は高くなる傾向があり、朝方は高く、食事や行動でも変化します。診察室での血圧測定

は、2カ月に1回のみでし、測定時刻、服薬や食事などの関係も不定です。一方、家庭血圧は一回でも測れますし、時間を決めて同じ条件で、しかもリラックスした状態で測れますので、より正確な情報を得ることができます。診察室血圧のみでは把握しきれない、早朝高血圧、白昼高血圧、家庭血圧が正常でも、緊張などで診察室血圧が高くなる、仮面高血圧(かめんこうけつあつ)などの仮面高血圧を診察室での血圧正常でも、家庭血圧が高いなどの診断も可能です。家庭血圧が正常な白衣高血圧では、降圧薬は姿勢で1〜2分間安静にした後に測ります。

血圧になる傾向があり、まず、極端な高血圧は、降圧治療を受けている人に多いですが、治療が不十分と考えられる、いつも血圧の高い持続性高血圧と同程度の血圧計は腕にカフがフィットして、正確な測定値が得られ、毎日測定値はすべて記録します。自

分で血圧が上がったか、断や、かかりつけ受診の際に見せるように、医師に、重要な診療情報になります。※次回は一高血圧といわれら...」です。

血圧手帳は、健康診

① 家庭血圧を測りましょう

人生100年時代の健康管理

桐生大学桐生学域大副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

自動血圧計による家庭血圧測定が普及していますが、日本高血圧学会のガイドラインで

保健・福祉

1〜2分の間隔をおい、で、脈拍数も書き添えて複数回測定し、差が1mmHg未満を目安に記録しましょう。記録を残すことにより、血圧だけでなく体調管理の目安にもなります。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。