

ひまわりだより

No.281

2021年 10 月



巾上ひまわり薬局 松本市巾上10-5 TEL 0263-35-4441
FAX 0263-37-5561
塩尻ひまわり薬局 塩尻市長畝230-3 TEL 0263-51-5311
FAX 0263-51-5322

定休日 日曜・祝日

朝晩の冷え込みを感じるようになりました。気温が下がると心配になるのが血圧の変化。今月は血圧の測り方、目標値についてまとめました。

《普段の血圧をチェックしましょう》

高血圧の診断は、病院やクリニックで測る診察室血圧に加え、自宅で測る家庭血圧が大きな役割を果たします。

当然ですが血圧は気温、体調、ストレス、時間帯や測り方など様々な条件により大きく変動します。診察時の血圧測定では偶然その時は高かった、低かったという可能性があり、その日だけで血圧評価をすることは困難です。

そのため日々の血圧を記録することは非常に大切です。多くの薬局には血圧手帳が置いてあるのでそれを利用していいですし、患者さん自身で用意したノートに記載してもらっても構いません。



《正しい血圧の測り方》

椅子に座り 1～2 分安静にしてから測定しましょう。いざ血圧を測定しようとするすると緊張するので、測定前に数回深呼吸しリラックスした状態で行いましょう。

測定位置は心臓の高さに近い上腕部での測定値が安定しています。血圧を測る際には、厚手の衣服を避け、腕にきちんと圧力がかかるようにしましょう。一般的に右利きの人は左上腕部にカフを巻きます。



【朝】

起床後 1 時間以内・排尿後・お薬を飲む前・朝食前・座位で数分安静にしてから。

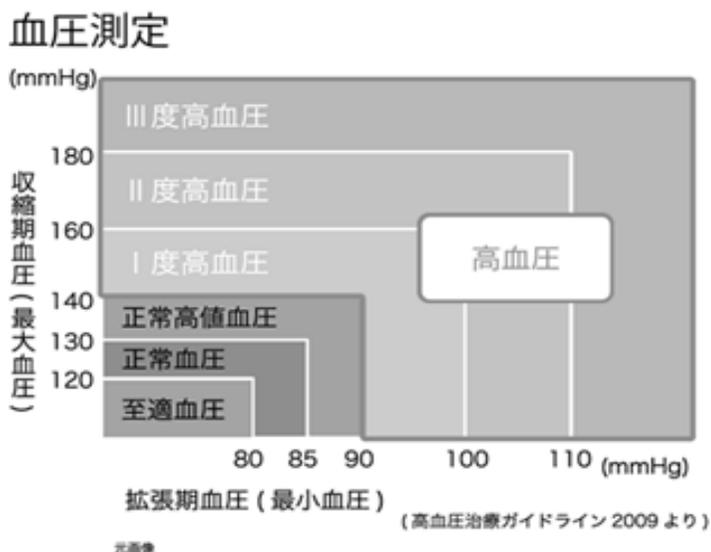


【晩】

夜は就寝前に測定。食後 1 時間以内や飲酒後、入浴後すぐは避けます。

日本高血圧学会では朝と晩の 1 日 2 回各 2 回測定しその平均値を記録するとあります。しかし毎日これ続けるのは非常に大変です。一般的に朝晩 1 回ずつ測定できれば十分と考えられています。血圧は本来毎日測るのが理想ですが、それがストレスになる方もいます。まずは週 2～3 日、平日と週末を組み合わせ始めてみてもいいでしょう。

《一般的な成人の血圧値の分類》



一度は目にしたことがある方は多いのではないのでしょうか。血圧 140/90 未満が正常範囲。75 歳以上の場合は 150/90 未満とされています。しかし歳を重ねるにつれ血圧が上がり易くなるのは自然なこと。65 歳以上になると高血圧の割合は少なくとも 3 人に 1 人とも言われています。

その原因としては食生活と運動不足が大きな要因です。運動不足は、筋力が減り代謝機能が低下して、血圧を上昇させる原因を作っています。毎日少しずつ有酸素運動を行う習慣が健康維持に役立ちます。

《脈圧とは》

最近「上の血圧」と「下の血圧」の差はどれくらいならいいの？
ということをよく聞かれます。上の血圧－下の血圧＝脈圧とい
います。例えば血圧 130/80 だった場合、脈圧は 50 となります。脈
圧が大きい場合、太い血管の動脈硬化が疑われます。

そこで気になる正常値ですが結論からいうと統一されていま
せん。だいたい脈圧 40～60 くらい。70 超えたら医師に相談しま
しょうという記載が多いです。これを知ると不安になる方もいら
っしゃると思いますが、あくまで参考値の一つなので過度に気にす
る必要はないようです。

《血圧計の選び方》

血圧はできるだけ心臓に近いところで測る方がより正確です。

そのため腕に巻いて測るタイプの血
圧計がいいと言われています。しか
し毎日、腕に巻くのは面倒という方
もいるでしょう。手首や指で測る血
圧計もあるのでご自身の生活習慣に
あったものを選びましょう。



ひまわり薬局でもどんな血圧計がいいか相談される方は多いで
す。迷われている方は声をかけてください。

❖❖ ひまわり薬局ではホームページも開設しています ❖❖

<http://www.himawari-ph.nagano.jp/>

こちらも是非、ご覧ください 😊