

血圧を正しく測定できていますか？

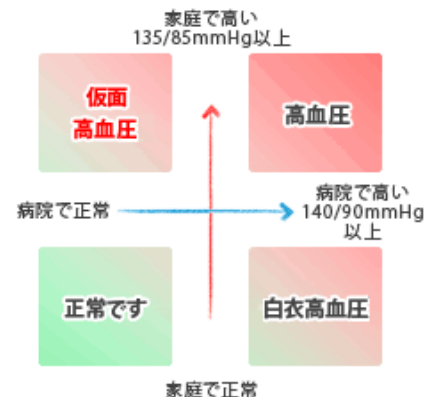
気温が下がる「冬」は血圧が変動し高くなることが多く、血圧が高めの人にとって注意が必要な季節です。糖尿病をお持ちの方は約2倍の高血圧のリスクがあると言われています。今回は、家庭で血圧測定をするメリットと正しい血圧の測定方法についてお伝えします。

家庭血圧測定のメリット & 役割

1. 毎日決まった時間と条件で測定できるので、より正確な血圧情報を把握することができる。
2. 測定値を記録すると、ご自身の健康管理の目安となり、医師にとっても診断材料となる。
3. 病院では把握しにくい白衣高血圧※1仮面高血圧※2早朝高血圧※3を診断できる。

POINT 病院で測定するよりも家庭で測定する血圧がより正確・重要

- ※1 白衣高血圧：病院の診察室で普段よりも高い血圧が計測される現象。
- ※2 仮面高血圧：病院の診察室での血圧は正常なのに、家庭で高血圧となる現象。
- ※3 早朝高血圧：朝に血圧が高い現象で、脳卒中や心筋梗塞になるリスクが高い。



血圧の正しい測り方 (日本高血圧学会治療ガイドライン2019年版より)

- ① **上腕式**の自動血圧計を使用する。
- ② 測定条件
朝：**起床後1時間以内**・服薬前・朝食前。(晩：就寝前)
 - ・トイレ後、背もたれつきの椅子に座り1～2分安静にしてから測定する。
 - ・静かで適切な室温の環境で測定する。
 - ・会話をかわさない。
 - ・測定前に喫煙・飲酒・カフェインの摂取を行わない。

③ 測定方法

前腕を支え台などに置き、カフ(腕帯)の先端を肘窩(肘の内側にある浅いくぼみ)より2～3cm上に巻き、**カフ中央を心臓の高さ(胸骨の中央)**に合わせる。

④ 測定回数と記録

- 1～2分の間隔をあけて2回測定する。
- 2回の平均値を血圧値とする。
- 1回のみ測定した場合は、その血圧値を記録する。

※その他の注意

- ★測定は素肌または薄手の下着を着た状態で行いましょう。
- ★セーターや厚手の上着等の上から腕帯を巻かないようにし、まくり上げたシャツや上着で上腕を圧迫しないようにしましょう。
- ★背筋をしっかり伸ばしましょう(背中が丸まっていると、お腹が圧迫され正しい血圧が測定できません)。
- ★手のひらは開いて上に向けましょう。

家庭血圧の目安

75歳未満	125/75未満
75歳以上	135/85未満

