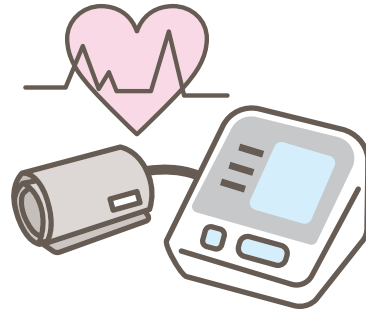


正しく血圧測れていますか？

心臓は一日に約10万回も拍動し、血液を全身に送りだしています。この、心臓から血液を送りだすときに血管にかかる圧力が「血圧」です。血圧は、体重や体温などと同じように、比較的分かりやすい、自分で測れる健康のバロメーターとして捉えることができます。



血圧は変動する

血圧は、いつ測っても同じ値であるというのではなく、1日のなかでも常に変動しています。また、普段は問題ないのに、医療機関で測るときには血圧が上がってしまおうという「白衣高血圧」というケースもあります。逆に、医療機関で測るときよりも家庭で測る血圧の方が高い「仮面高血圧」と呼ばれるケースもあります。自分の血圧の状態を正しく判断するためにも、家庭でも血圧を測定して、血圧の変動の幅を知っておくことが、高血圧の予防につながるのです。

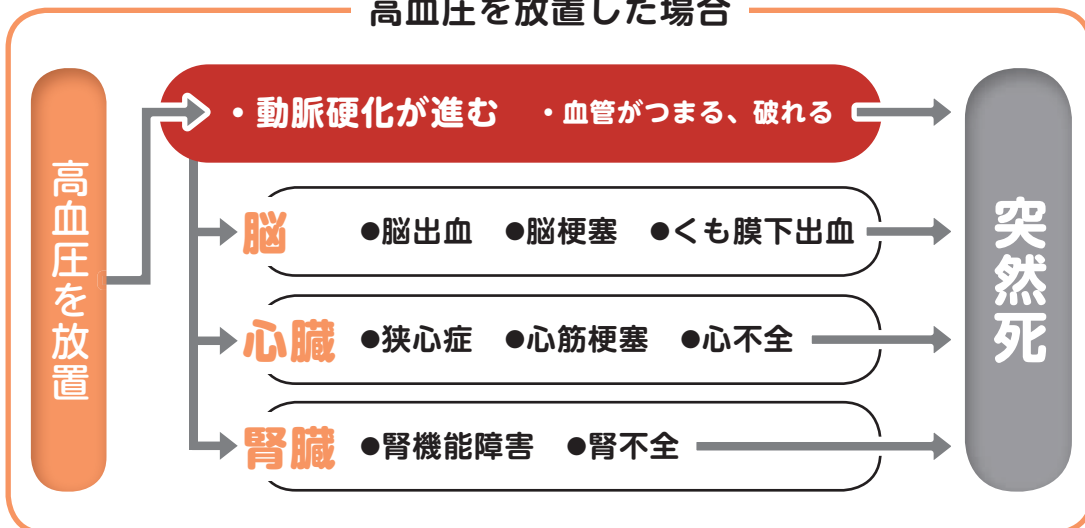
高血圧のリスク

血圧が高くなる要因としては、

- ① 血液の量が増える
- ② 血管が収縮して細くなる
- ③ 血管が硬くなる

などがあげられます。血圧が高いまましていると、やがて動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管病による死亡リスクが高くなる危険があります。

高血圧を放置した場合



正しく血圧を測る

イラストを参考に、正しく血圧を測ってみましょう。

- いすに座って1～2分間安静にしてから測定する。
- 測定中は会話をしない。
- 脚をくんだり、あぐらをかいたりしない。



※入浴・飲酒・カフェインの摂取・食事の直後は避け、30分間程度はあける。



血圧は、朝起きてから1時間以内の朝食前と、夜は寝る前に、それぞれ2回ずつ測って数値を記録し、平均値を出しておきましょう。1回目を測ったら、ひと呼吸おいてから2回目を測ってください。高血圧対策には、自分で血圧を測ることを習慣化することが大切です。自分の血圧を知っておけば、何か不調がある時に自ら気が付くことができますよ。