

健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
福壽 岳雄

「血圧が130/80を超えたら要注意！」なんて聞いたことはありませんか？学会が定める診断基準では、正常血圧は診察室測定で「収縮期（上の）血圧が120未満かつ拡張期（下の）血圧は80未満」とされ、家庭測定では「同115未満かつ75未満」とされています。診察室で「同130以上または80以上」、家庭で「同125以上または75以上」は高値血圧や高血圧と呼ばれるようになります。ちなみに健診で、「すぐに医療機関を受診しよう」と出される目安が「同160以上または100以上」となっています。

分かりにくいですね。ただ大事なことは「診察室（や健診）で測るのと家庭で測る血圧は違う」、そして「診察室の方が高い」ことです。

では、家庭血圧を測ってみてください。家庭血圧の測り方は「椅子に座った姿勢」「胸の高さの上腕で」「リラックスして」「朝・晩の2回」「週に5日以上」など、いろいろ書いてありますが、そんなんです。家庭血圧を測って分かることは、血圧は測るたびに変動して一定ではないということです。ではどうしましょう。たく

正しい血圧って？…まず家庭で測ってみましょう

家庭血圧



「ふくじゅ草クリニック」

／青葉区八幡

さん回数を測って、一番多く出る血圧を目安にすることが良いと思います。いろいろなタイミングで何度も測って手帳などにメモして、後に振り返ってみることが大切です。ちなみに、「有酸素運動をすると血圧は下がる（脈拍は上がる）」、「お酒を少し飲むと血圧は下がる（たくさん飲めば上がる）」、「汗をたくさんかいて「脱水になると下がりやすい」、また風呂やプールなど「水中から体を引き上げると頭の血圧が下がる」などのことが分かっており、「ナトリウムを多く採ると血圧が上がる」こともまた頭に置いていたけると良いと思います。

心臓や血管を守るためには、血圧は低ければ低い方が安心と言われますが、低過ぎればめまいや立ちくらみが出る心配もあります。血圧管理目標はその人の年齢や状態によって異なりますので、主治医とよく相談してください。



杜の都信用金庫は
「地域社会発展のために設立された地元の信用金庫」
であるという原点のもと、
“もっともっと、「しんきん感」向上宣言！”
のスローガンを掲げ、
地域やお客さまとの信頼関係を
より強固なものとして、
これまで以上に身近な“もりしん”を
目指してまいります。

Shinking with you.



もっともっと、「しんきん感」向上宣言！
杜の都信用金庫

