

みなさんは、血圧が一日の中で、高くなったり低くなったりと、変動していることをご存知ですか？血圧は、常に一定に保たれているわけではありません。24時間変動し、時間帯によっても様々に変化します。基本的には、日中の活動時は高く、夜間の睡眠時には低くなります。これを血圧の「日内変動」といいます。さらに血圧は、運動はもちろん、精神状態の変化やストレス、日常の活動、気温の変化などでも変動します。例えば、病院で血圧を測定した時に、通常よりも高いと感じたことはありませんか？この場合は、緊張などから一時的に血圧が高くなったものと考えられます。このように、血圧は様々な要因によって変動します。そのため、高血圧に注意が必要な方には、家庭でも血圧を測定し、記録することをお勧めします。記録を振り返ることで、自分の健康状態を知ったり、生活習慣を見直したりする手がかりとなります。また、病院で治療を受ける場合にも、医師の診断にとっても役に立ちます。

血圧が高くても、ほとんどの場合は特別な自覚症状がありません。しかし、常に血圧が高い状態が続くと、血管や内臓に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞などの生命にかかわる病気につながってしまうおそれがあります。そのような病気を未然に防ぐためにも、家庭での血圧の測定はとても意味のあることです。ぜひ、毎日家庭で血圧を測定する習慣をつけ、健康管理に役立てましょう。

#### ●家庭で血圧を測定する時のポイント

- ①測定前の食事・飲酒・喫煙・運動・入浴などは避ける
- ②トイレは済ませてから測定する
- ③左右どちらか決まった方の腕で測定する
- ④測定する腕が、心臓の高さになるようにして測定する
- ⑤血圧を測る前に、数分間座って安静にしてから測定する
- ⑥測定した時刻と血圧の数値を記録する
- ⑦1日2回、朝食前と寝る前の決まった時間に測定する



※一週間程度の連日測定のを平均を「家庭血圧」と考えてください

※家庭血圧の目標値は、年齢や病気にあわせ、人によって異なります。詳しくは医師と相談してください。