

あさか訪問通信



血圧コントロールについて



R6.3月号

桃の咲く季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？
高齢者が高血圧になりやすい理由として、加齢によって血管の弾力性が失われることにあります。一般的に高血圧とは、**収縮期血圧が140以上または拡張血圧が90以上の状態**が継続することであり、高齢者の場合は特に収縮期血圧が上昇する傾向にあります。

正しい測定方法

測定のタイミングと条件

●1日2回（朝・夜）行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒直後は避ける

★家庭で血圧を測定する場合には、上に
あゆた条件のもと行うことが大切。
朝は4つの条件を守るようにし夜や入浴
や飲酒の直後は避け、必ず寝る前に測定

測定のポイント

椅子に座って1~2分
経ってから測定する

座ってすぐだと血圧が
安定していないことが
ある。測定時には腕の
力を抜いて、リラック
スすることも大切。

カフは心臓と同じ
高さで測定する

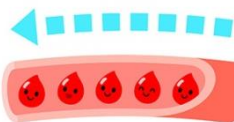
カフが心臓より低い位置
だと「数値が高く出る」
不正確になる場合があります



血圧のしくみ

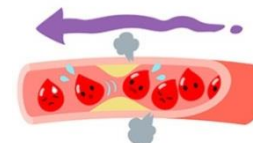
拡張期血圧（最低血圧）

心臓が膨らむと、血液量が減り、
かつ、血管が広がったままのため、
血圧が一番低い状態となる。



収縮期血圧（最高血圧）

心臓が収縮すると、血液量が増加し、
かつ、狭くなった血管を押し上げる
ため、血圧が一番高い状態となる。



血圧の基準

家庭血圧 135/85 (mmHg)	仮面高血圧 家庭血圧：高血圧 外来血圧：高血圧でない 2.1倍	コントロール不良 家庭血圧：高血圧 外来血圧：高血圧 2.0倍
	コントロール良好 家庭血圧：高血圧でない 外来血圧：高血圧でない 1倍	白衣高血圧 家庭血圧：高血圧でない 外来血圧：高血圧 1.2倍
140/90 (mmHg) 外来血圧		

病院で測った血圧が良好であっても家庭で測った血圧がコントロールできていないと（仮面高血圧）、心臓病や脳卒中が起こる危険性は高いままであることがわかってきました。高血圧の症状が現れない方もいます**が頭痛・めまい・鼻血**などの症状が現れることがあります。
早期発見で自身の体を守りましょう。

医療法人 寛友会

浅賀歯科医院