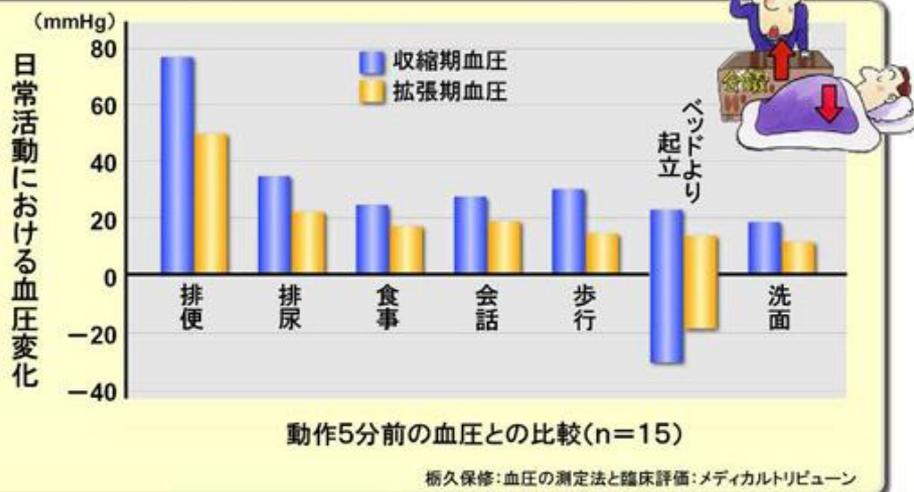


瀬川薬局 健康新聞 Ver.7



7回目の今回は、**血圧の測り方**について勉強してみましょう。
皆さん血圧はいつ、どんなふうに測っていますか？

血圧のヒ・ミ・ツ



血圧は、基本的に**昼が高く夜に低い**というリズムを繰り返しますが、そのなかでも、身体の状態を敏感に反映して、細かく上下しています。
たとえば、身体を動かして作業しているとき血圧は上がりますし、歩行、食事、運動などでも上昇します。逆に睡眠中などでは血圧は下がります。
肉体的活動だけでなく、**精神的な興奮、悲しみ、ストレスや不安**などでも血圧は変化します。また、寒さや暑さなど、身体の外側のいろいろな**環境**も血圧を変動させる要因になります。

病院で血圧を測る場合と、家庭で計る場合で**数値が違っている**ことありませんか？ ちょっと冗談のような話ですが、本当の話です。

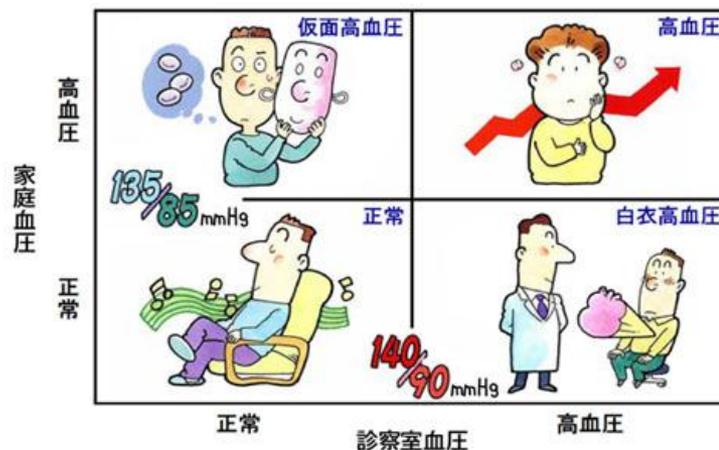
10~30mmHgもの差があるのです。家ではリラックスして測定できますが、病院ではどうしても緊張したり、通院での運動が影響したりするようです。

このような方は**【白衣性高血圧】**と呼ばれています。また逆に家庭での血圧の方が高い人もいます。

このような方は**【仮面性高血圧】**と呼ばれています。

みなさん、自分の血圧がどのくらいかご存知ですか???

血圧のコントロールするうえで、日頃から血圧を測定する習慣をつけることも大切です。



血圧計の選び方



家庭血圧計にもいろいろな種類があります。上腕にカフ（腕帯）を巻いて測るタイプ（上腕型）、手首で測るタイプ（手首型）、指にはめて測るタイプ（指型）の3種類があり、さまざまな会社から発売されています。

これらのうち、手首で測るタイプや指にはめて測るタイプの血圧計は測り方によって誤差が大きいと言われています。

上腕にカフを巻いて測るタイプは、医師が使っている血圧計と同様にあまり誤差がありません。これから購入される場合には、

上腕型を選ぶことをおすすめします。

当店でも上腕型の血圧計を販売しています。ご興味がある方はご相談ください。

血圧の正しい測定方法

1. 体の力を抜いてリラックスする。

トイレを我慢しているときや、出かける直前のあわただしい時間などには血圧は上昇してしまいます。また、測定前1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。

2. 座って測定する

血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準です。必ず座って測定しましょう。

3. 毎日同じ時間に測る

血圧は、時間によって変動するため、同じ時間に測らないと、日々の変化がつかめません。

まずは血圧を測る習慣から始めてみませんか？



有限会社 瀬川薬局

石川県七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>

文責: 瀬川 美樹