

健康 ぷらざ

自宅で血圧を測ろう

— 家庭で測る血圧 —

自治医科大学内科学講座循環器内科学 教授 荻尾 七臣

企画：
日本医師会

No. 410

家庭で測る血圧が基本

これからの高血圧治療は、家庭で測る血圧が基本となります。医療機関や検診では緊張などにより血圧が高くなってしまいますが、自宅でリラックスして測ると本来の数値に近づき、脳卒中や心筋梗塞などの危険がわかりやすいからです。

自動血圧計は指先や手首で測るタイプではなく、心臓とほぼ同じ高さの二の腕に布(カフ)を巻くタイプのものを使うと、より正確に測ることができます。

積極的に自宅で測りましょう

自宅で測る血圧は、朝と晩、それぞれ2回ずつ、5日間以上測りましょう。測る前にはしばらく安静にし、なるべく決まった時刻に測ります。条件を同じにすることで正確な血圧を知ることができます。

血圧の変化が激しかったり数値が高いときは、睡眠不足やストレス、喫煙やお酒の飲み過ぎ、降圧薬の飲み忘れなど、思い当たる節がないか見直してみましょう。最大血圧が100mmHg未満となったときには、ふらつきなどの症状がないかチェックしてください。



高すぎる、差があるは注意

自宅で測る血圧の最大血圧(収縮期血圧)が平均135mmHgを超えるときはもちろん、血圧の変化に15~20mmHg以上の差があると、心血管疾患の危険が高くなります。数値が気になるときは、一度かかりつけの医師に相談しましょう。

血圧は健康のバロメーターです。自宅で継続的に血圧を測定して記録をつけ、自分の体の状態に関心を持つことが大切です。

