



血圧の
おはなし

3

御前崎市民の 2人に1人が高血圧!?

血圧って何？

血圧とは、心臓から全身に送り出された血流が血管の内壁を押す圧力のことです。

収縮期血圧(上の血圧)は、心臓が収縮して、最も強く血液を送りだそうとするときの血圧

拡張期血圧(下の血圧)は、心臓がゆるんで送り出した血液が心臓に戻ってくるときの血圧

なぜ高血圧がいけないの？

高血圧の状態が長く続くと、血管や全身の臓器、心臓自体にも負担がかかります。例えば、脳梗塞、脳出血、狭心症、心筋梗塞、心房細動、慢性腎臓病などをおこしやすくなります。

将来の、脳・心臓・血管病に最も関連しているのは収縮期血圧です。ついで拡張期血圧、脈圧(収縮期—拡張期)です。

高血圧に喫煙、糖尿病、脂質異常症(高コレステロール血症など)、慢性腎臓病が合併すると脳・心臓・血管病のリスクはさらに上昇します。



血圧の基準値

高血圧の基準は、病院で測った場合と家庭で測った場合で異なります。

病院で測った場合：正常値は、上140mmHg/ 下90mmHg 未満

家庭で測った場合：正常値は、上135mmHg/ 下85mmHg 未満

血圧は常に変動しています。一般的に夜間睡眠中の血圧は低く、起きて活動している日中は高くなります。

食事、入浴、運動、喫煙などの日常生活や年齢・気温、緊張、不眠などの健康状態によっても変動します。1回の測定で一喜一憂しないようにしてください。



家庭でも血圧測定をしましょう

ふだんの血圧を知るためにも家庭での血圧測定は重要です。

- ◎ 上腕血圧計(できれば)を使用する。
- ◎ 静かな環境でリラックスして測定する。
- ◎ 1日2回(朝・夕)測定する。
(朝) 起床後1時間以内、トイレに行った後
服薬前、朝食前
(夕) 就寝前
- ◎ 原則2回測って平均をとる。
- ◎ 全ての測定値を記録する。



家庭血圧は135/85mmHg 以上が高血圧