



家で血圧を測りましょう

この度五年ぶりに高血圧のガイドラインが改訂されました。その中で本邦の高血圧の方は四千三百万人と推定されています。さらに高血圧がもとで死亡された方は年間十万人と考えられています。

原因

高血圧の原因は色々ありますが、代表的なものとしては食塩の過剰摂取があげられます。食塩摂取の目標は一日当たり6gまでとなっていますが、現実的には10gほど摂取しており、なかなか減塩をすることは難しい状況です。



厚生労働省は健康日本21において食生活、身体活動などの対策推進により、収縮期血圧(上の血圧)を十年かけて4mmHg低下させることを目標としています。これにより冠動脈疾患による死亡者を年間五千人、脳卒中による死亡者を年間一万人減らせると推計されています。高血圧の治療は薬による治療の前に禁煙、減塩、そして適度な運動などが必要ですが、まずはご自身の血圧を把握しましょう。ガイドラインでは家庭での血圧測定が強く勧められています。血圧は変化します。身体活動状況に合わせて活動期の昼間は高く、休息する夜間は低いというのが一般的です。また冬場よりは夏場は低いなど季節的要因やストレスなどの影響も受けます。そこで血圧は毎日決まった時間に、決まった方法で測る必要があります。血圧計には指先で測るもの、上腕で測るもの色々ありますが、ガイドラインでは正確性から上腕で測定するタイプのものが推奨されています。

原則一機会二回測定、その平均をとる。一回の場合はその値。指示により夕食前、晩の服薬前、入浴前、飲酒前など。その他適宜。自覚症状のある時、休日昼間、深夜睡眠時等にも測定する場合があります。次に治療の目標値についてです。診察室での高血圧の基準は140/90mmHgです。が、家庭血圧の高血圧基準は135/85mmHgとなっています。少し値が異なりますのでご注意ください。最近合剤(二種類の降圧薬が一剤にまとめられている)も出ており、患者さんの服用の負担が軽くなるようなものも出てきております。ご自身の目標値がよくわからない時、お薬についてなど、何かお悩み事がありましたらお気軽にご相談ください。(看護師 西岡 博子)

測定

原則一機会二回測定、その平均をとる。一回の場合はその値。指示により夕食前、晩の服薬前、入浴前、飲酒前など。その他適宜。自覚症状のある時、休日昼間、深夜睡眠時等にも測定する場合があります。次に治療の目標値についてです。診察室での高血圧の基準は140/90mmHgです。

家庭血圧の測り方

朝	<ul style="list-style-type: none"> 起床1時間以内 排尿後 薬の服用前 座位 1、2分安静後
夜	<ul style="list-style-type: none"> 就寝前 座位 1、2分安静後

が、家庭血圧の高血圧基準は135/85mmHgとなっています。少し値が異なりますのでご注意ください。最近合剤(二種類の降圧薬が一剤にまとめられている)も出ており、患者さんの服用の負担が軽くなるようなものも出てきております。ご自身の目標値がよくわからない時、お薬についてなど、何かお悩み事がありましたらお気軽にご相談ください。(看護師 西岡 博子)

謹賀新年

旧年中は
いろいろお世話に
なりました
本年もよろしく
お願い致します

