

チームこほく

令和2年11月 **7** 号

機器センター



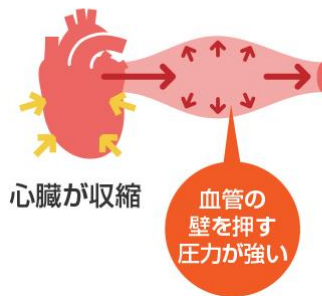
「その血圧は正しい値ですか？」意外と知らない、血圧のキホン。

1.そもそも血圧って何？

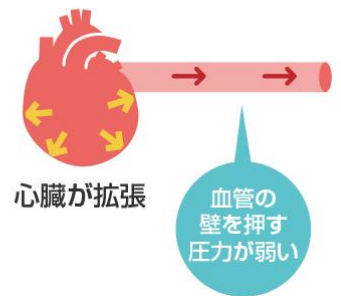
心臓は縮んだり広がることにより血液を全身の血管へ送り出しています。

送り出された血液が血管の壁を押す力が血圧です。

上の血圧



下の血圧



2.血圧の上と下って何？

上=心臓が縮んでいる時 (収縮期) の血圧です。

下=心臓が弛緩している時 (拡張期) の血圧です。

3.どこからが高血圧？

2019年に策定された「高血圧治療ガイドライン 2019」によると、

「診察室血圧」は140/90mmHg以上で、「家庭血圧」は135/85mmHg以上で高血圧とされています。

また、降圧目標は、75歳未満で前者が130/80mmHg未満、後者が125/75mmHg未満となりました。

それまでよりも降圧目標の数値が10引き下げられ、厳しくなっていますので注意しましょう。

なお、75歳以上の後期高齢者では、降圧目標は140/90mmHg未満となっています。

4.正しく血圧を測るポイントは？

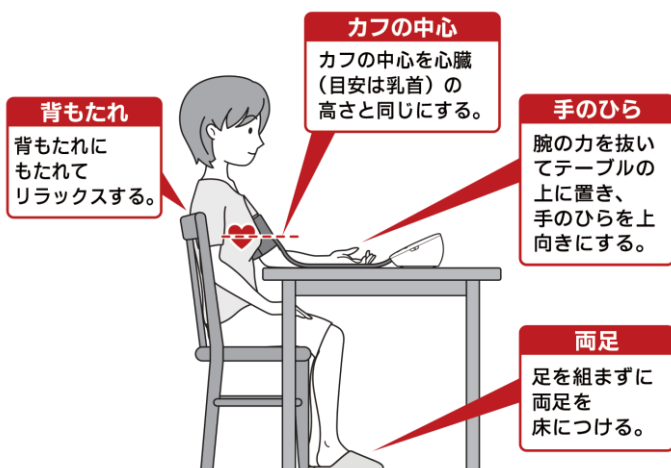
- 1 リラックスして測りましょう
- 2 排尿、排便は済ませましょう
- 3 座った姿勢で正しく測りましょう
- 4 毎日同じ時間帯に測りましょう (起床後、就寝前の2回を推奨)
- 5 寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で測りましょう

起床後は1時間以内、服薬・朝食前に、
就寝前は入浴1時間以上空けて測定しましょう

血圧は、時間や測定環境、測定状況など、さまざまな要因で変動します。

正しい測定方法でない場合、正確な血圧値は得られません。正しく測定し、血圧の変化を記録しましょう。

●上腕式血圧計



●手首式血圧計

