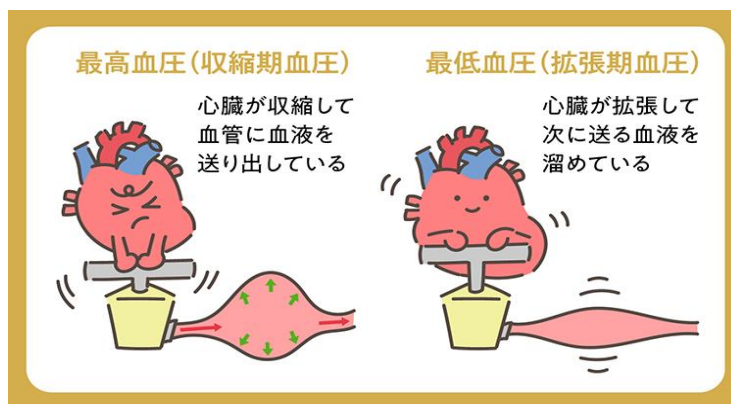


えのもとだより

# 血圧とは？

血圧とは、心臓から送りだされる血液が、全身へと流れていく際、動脈の内側にかかる圧力のことです。血圧は心臓に**近い**血管ほど**高く**、手足などの**末梢血管（遠い）**に行くほど**低く**なります。



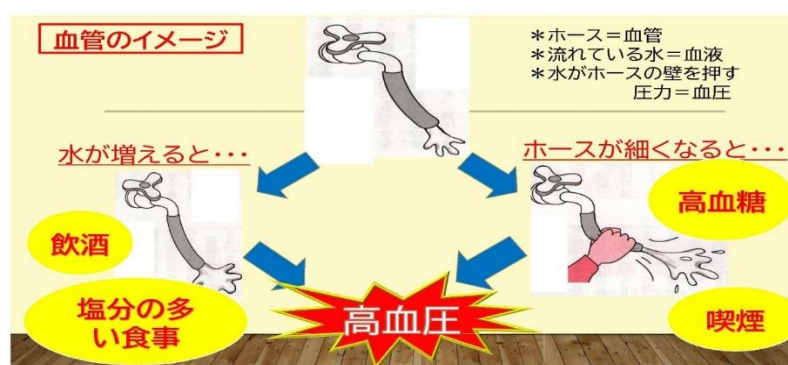
## 1日の変動

血圧は、朝、起床時に大きく上がり、昼食時にピークに達します。夕方以降少しずつ低下し、睡眠時は最も低い状態で安定します。

## 環境

寒暖差が大きい(温度差 10 度以上)ときや、季節の変わり目、冬の寒さによるストレスなどで、血圧は上がります。冬のお風呂場など、冬場は体温をのがさないよう血管が収縮しやすいため、急激に血圧が上昇することもあります。血圧の変動幅は、通常 10~30mmHg です。

しかし、血圧の高い人や高齢者ほど、血管の弾力性がなく、血圧の上昇が起こりやすい傾向にあるので、十分な注意が必要です。



## 血圧を測ってみましょう（1日2回朝晩）

朝起きて1時間以内 排尿後 朝食前 朝の内服前  
寝る前（入浴、飲酒、喫煙、食直後は避ける）

### 正しい測り方

- ✿ 体の力を抜いて1~2分安静リラックスしてから
- ✿ 椅子に座って腕を台に置き心臓と同じ高さで！
- ✿ 測定中会話しない！
- ✿ 手首より上腕での測定が望ましい
- ✿ 測る腕はどちらでもよい（マヒのない方で）



測るたびに値は変わります！

記録時は、2回測定し平均値を出すか、2回とも記入をお願いします。

血圧手帳をお渡ししますので、スタッフに声をかけてください。

### 白衣高血圧とは？

病院での血圧は高いが家庭血圧が正常の人を言います。

**家庭血圧の目標値 135/85 mmHg 未満にしましょう！**

※ 家庭血圧が低くても血圧の薬を勝手に調節せず医師に相談を！

※ 血圧の薬を飲んでいて、めまい・耳鳴り・肩こり・頭痛等の症状がある方も、医師に相談を！