



能勢町健康長寿事業

のせけん通信



のせけんとは、ご家庭で血圧を習慣的に測定・記録することで認知症や脳卒中などの病気を予防して健康寿命を延ばす取り組みです。

のせけん参加中の けやき地域の皆さまへ

12月下旬にけやき地域の方には「血圧手帳提出のご案内」をお送りしました。ご案内が届いた方は、記入済の血圧手帳とアンケートの提出をお願いします。提出〆切は1月16日(木)です。



家庭で血圧を測りましょう！



病院で測る血圧(診察室血圧)と家庭で測る血圧で値が異なり「どちらの血圧を信じたらいいの？」と思うことはありませんか？

実は、家庭で測る血圧の方が、その人本来の血圧値に近いとされています。毎日同じ条件でリラックスした状態で測定できるためです。測定時のポイントを再度確認しましょう。

ポイント① 測るタイミングは？



(連続2回)

起床後1時間以内
(朝食前・服薬前。トイレは済ませる)



(連続2回)

(できるだけ)寝る直前

ポイント② 測る際の注意点は？

- ・いつも同じ腕、同じ姿勢で測りましょう。
- ・椅子に座った状態で、腕を心臓と同じくらいの高さにして測りましょう。
- ・測定中は会話をしないようにしましょう。



ポイント③ 測ったあとは？

血圧手帳に記録しましょう。家庭血圧は**かくれ高血圧の発見**や、薬の効果の判断に役立つ貴重な資料になりますので、ぜひ**かかりつけ医に血圧手帳を見せてください**。

血圧は、測定するときの状態や季節、時間帯によっても変化します。一般的に、一日のうちでは朝や日中活動時が高く、夜間や睡眠時は低くなります。また、緊張や不安、イライラした時、身体を動かした後などは、血圧が変化します。

血圧を測定する度に値の変化に一喜一憂せず、**継続的に自分の血圧を家で測定・記録して、普段の自分の血圧や体調を振り返ることが大切**です。これからも家庭血圧測定を続けましょう！

♡ 大阪大学のせけんスタッフの ちょっといい話

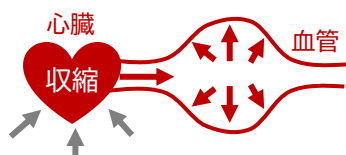
新年あけましておめでとうございます。新しい年も皆さまにとってよい年になることを願っています。今年ものせけん通信は、高血圧の予防や健康の話題をお届けしたいと思っています。今回は、あらためて【血圧】について復習をしてみませんか？

そもそも血圧とは？

血圧とは、血液が心臓から全身に送られる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。

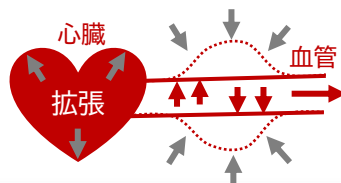
上の血圧(収縮期血圧)

心臓が収縮している時に血管にかかる圧力



下の血圧(拡張期血圧)

心臓が膨らみ血管が元に戻る時にかかる圧力



高血圧の基準値を知っていますか？ (参考:高血圧治療ガイドライン2019)



診察室血圧 (病院で測る血圧)

上の血圧 **140** mmHg以上
または
下の血圧 **90** mmHg以上



家庭血圧

上の血圧 **135** mmHg以上
または
下の血圧 **85** mmHg以上

診察室血圧と家庭血圧で
基準値が異なるんだね！



おうちではリラックスして血圧が下がるから
基準値も「**マイナス5**」になるんだね！

のせけん参加者に聞きました！

「高血圧の基準値」はいくつだと思いますか？

上の血圧・下の血圧ともに正答した人の割合	10%
上の血圧のみ正答した人の割合	23%
下の血圧のみ正答した人の割合	11%

両方正解、素晴らしいですね！

(児玉晏奈,他, 第46回日本高血圧学会総会示説資料より引用)

下の血圧の基準値について、「分からない」と回答した人は61%でした。血圧は身近ですが、意外にもあまり知られていないようですね。

上の血圧と下の血圧、**どちらかだけでも基準値を超えると「血管に圧力がかかりすぎている状態」となり、高血圧に該当します。**

基準値を超える値が続く場合は、家庭血圧の記録を持ってかかりつけ医に相談しましょう！

(大阪大学大学院医学系研究科 児玉晏奈、木戸倫子、樺山 舞)

