

今回のテーマ 「血圧」

生活習慣病を予防しよう

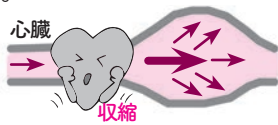
2月 は生活習慣病予防月間です。生活習慣病とは、生活習慣によって引き起こされる疾患です。生活習慣が乱れ、肥満や高血圧、高血糖、脂質異常の状態が続くと、血管が硬くもろくなり（動脈硬化の進行）血管が詰まったり破れたりします。生活習慣病を予防するため、普段からできることの一つに、自身の血圧を把握しておくことが挙げられます。

血圧とは

心臓がポンプのように動くことで血液を全身に送るときに、血管の壁にかかる圧力のことです。血圧は、上の血圧（収縮期血圧）と下の血圧（拡張期血圧）を測ります。

上の血圧（収縮期血圧）

上の血圧とは、心臓がぎゅっと縮んで血液を送り出したときの血管の壁にかかる圧力のことです。心臓に近い大きな血管が動脈硬化を起し血液が流れにくい状態になると、上の血圧が上がります。



下の血圧（拡張期血圧）

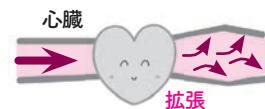
下の血圧とは、次の血液を送り出すため心臓に血液がもどってゆるんだときに血管の壁にかかる圧力のことです。体の端にある細い血管（末梢血管）が動脈硬化を起し血液が流れにくくなると、下の血圧が上がります。

血圧が上がる原因

- ① 加齢（年齢とともに血管が硬くなります）
- ② ストレス（血管が収縮します）
- ③ 肥満（血液量が増え、脂肪細胞から血圧を上げる物質が出ます）
- ④ 塩分過多（血液量が増えます）
- ⑤ 喫煙（血管を収縮させます）
- ⑥ 遺伝（塩分過多と同じような状態を引き起こします）

血圧を測ってみよう

まずは自分自身の血圧を測ってみましょう。



測定のタイミング

1日2回、朝と夕方に測る

- 【朝】起床後1時間以内（トイレに行った後、朝食・薬を飲む前）
- 【夕】寝る直前、入浴や飲酒の直後は避ける

血圧はちょっとしたことで変化します。最低7日間は継続して測定し、血圧の平均値を把握しましょう。

高血圧の基準

（高血圧治療ガイドライン2019より）

【診察室】140/90mm Hg 以上

【家庭】135/85mm Hg 以上

※ただし、糖尿病や腎障害、心疾患がある場合は基準が厳しくなるため、主治医に確認してください

測ってみよう //

椅子に座り、背筋を伸ばしてリラックス

1～2分安静にしてから測定しましょう



心臓と同じ高さでベルトを巻く

上腕にベルトを巻くタイプの血圧計を選びましょう