

Health News

血圧って測るたびに違うけど、どの値を信じたらいいの？

血圧が測定するたび変動するのはなぜでしょうか。身体には一瞬のうちに血圧を調整する機能があります。食事や運動、ストレス、気温の変化等を血管が鋭敏に感知し、瞬間的に血圧を上げたり下げたり調整しています。そのため瞬間の血圧が違うのは当たり前のことです。血圧は変動することで、体液量を調節したり血液を全身に送ったりして身体を守っているのです。ですから、血圧は1回の測定だけでは判断できません。継続的に測定し、自分の血圧の値を知ることが大切です。

血圧が高い状態が続いていると、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全(透析)などを引き起こすことがあります。生活習慣の改善で予防が可能です。お気軽にあいくるの保健師・栄養士までご相談ください。

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140未満	90未満
家庭で	収縮期	拡張期
	135未満	85未満
降圧治療の対象		

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1~2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たまってもよい

カフは素肌と直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまっても測定してもよい。




ひだまりサロン

2月7日(木)

10時~12時 ミニ脳トレ・カラオケ
 13時~15時 健康体操・カラオケ

2月19日(火)

10時~12時 茶話会
 13時~15時 カラオケ

場 所 あいくる教養娯楽室 問合せ 社会福祉協議会

参加費
 午前・午後
 各100円

弁護士による無料法律相談会(2月)

相談時間 13時~16時(1回30分程度) ※要予約

1日	長沼町社会福祉協議会	☎0123~82~5040
8日	由仁町社会福祉協議会	☎0123~82~2167
15日	栗山町社会福祉協議会	☎0123~72~1322
22日	南幌町社会福祉協議会	☎011~378~2088

2月健康カレンダー

項目	日程	場所	備考
乳幼児健診 幼児歯科検診	26日(火)	あいくる	個別通知あり
各種予防接種	4日(月) 25日(月) ※21日(木) までに予約 【受付時間】 13:30~16:15	町立病院	定期予防接種、おたふく:無料 その他予防接種:有料
快足シャキット倶楽部	5日(火)・8日(金)・12日(火) 15日(金)・19日(火)・22日(金) 10:30~11:30	あいくる	
	7日(木)・14日(木)・21日(木) 28日(木) 10:30~11:30	夕張太ふれあい館	
こころの健康相談	18日(月) 10:00~11:00	あいくる	要予約