

30代からの血圧測定

今月 は 保健師 成田 妃佐美です

今年も残り1ヶ月となりました。今年みなさんにとってどのような一年でしたか？

さて、今年最後のお話は、「30代から始める血圧測定」についてです。

30代はまだまだ『健康』を意識する年齢ではないかもしれませんが、30代から血圧の治療をしている方も上ノ国町でちらほら見受けられます。

重症化しないうちに高血圧の兆候をいち早く見つけるため、ぜひ普段から、簡単な健康管理として血圧測定をしてもらいたいと思います。

★日々の体調などで変動する血圧 ～正確に把握することが大切です～

血圧は常に一定ではなく、その日の体調やストレス、測定する場面で変動します。

会社の健康診断で血圧が高いと指摘された方もいるのではないのでしょうか。

そのときに、「健康診断だから緊張してたのかな？」で終わらせず、一時的なものか、そうではなくずっと高いのかを知ることが重要です。

そこでお勧めしたいのが家庭での血圧測定です。

家庭での測定は、最もリラックスした状態でいつでも測定ができ、記録をしておくことで自分の血圧の変動を知ることが出来ます。また、受診をした際の診断にも役立ちます。

高血圧の治療方針をまとめた日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」によると、家庭で測定する「家庭血圧」と病院や健康診断で測定する「診察室血圧」のことが書いてあり、『診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある場合、家庭血圧による診断を優先する』となっています。

つまり、家庭で測定する数値をより重視するということです。

このことから、家庭での血圧測定が重要であることがわかります。

★血圧を測ってみましょう！

1 家庭用の血圧計は腕に巻くタイプが正確です！

家庭用の血圧計を選ぶときは出来るだけ腕に巻くタイプを選びましょう。指や手首で測るタイプは病院などで測った値との差が大きくなる傾向があります。



2 測定する時間は同じ時間、同じ条件で！

2



※ちなみに
家庭での正常
血圧値は、
上135mmHg、
下80～85mmHg
未満となっています。

3 気軽に続けられる工夫を！

3

続ける事が大切ですので、「毎日測ろう！」と気負わずに目に付くところに血圧計を置き、気づいた日に測定しましょう。



★一家に一台血圧計！

上ノ国町は高血圧の治療者がとても多く、特定健診の結果からも60%の方は高血圧と言われています。脳卒中や心筋梗塞の原因には必ず「高血圧」が関係しています。身体能力のピークは20代、それ以降は徐々に下がっていきますので、是非30代から健康管理に関心を持ち、その第一歩として血圧測定を始めましょう。“一家に一台血圧計、いつでもどこでも血圧測定！”

実践すれば、30代のみなさんが、60代になったとき、きっと高血圧治療者は少なくなるはずです！