

いそファミ通信



H30年9月号

【そもそも血圧とは何？】

血圧は、心臓の動きによって送り出される血液が、全身に必要な酸素と栄養素と共に流れるときに血管壁にかかる圧力のことです。

その圧力の強弱を測定することで血圧の値がでてきます。

動脈を流れる血液がさらさらと流れやすいと、血管にかかる負担は減りますが、どろどろと流れにくい状態では、血管に負担がかかることから全身に血液が流れる行程が困難となります。

この高い圧力をかける状態が続くと高血圧や動脈硬化を引き起こす可能性が高くなるといわれています。

① 最高血圧(上の血圧の値)

心臓が収縮し動脈がもっとも膨らんだ時の圧力



② 最低血圧(下の血圧の値)

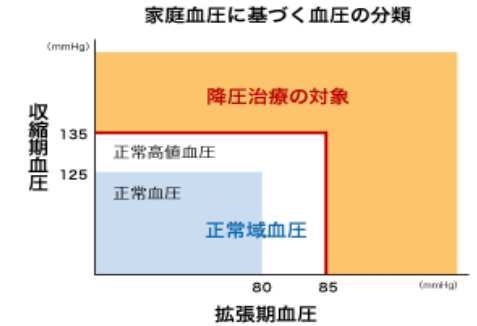
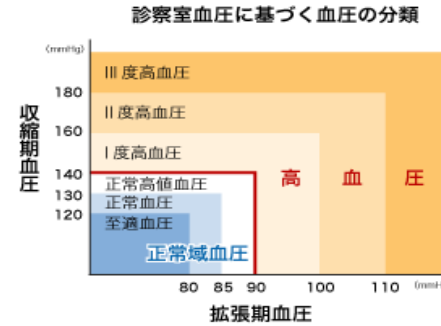
心臓が拡張し動脈が元に戻った時の圧力



【高血圧とは？】

血圧分類は下の表のようになっています。

140/90 以上を高血圧としています。



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より抜粋

【血圧を測定するタイミング】

最も良いとされているのは起床時です。

① 朝起きて、排尿を済ませます。

2～3分座り安静にしてから測定します。

② マンシェットを巻いたままにし、2回連続で測定します。

1回目と2回目の間、数回深呼吸をしてから測ります。

値は2回ともメモに記録します。

* 食事や薬を飲む前に測定します。

* どうしても、起床時に測定出来ない場合は数分間安静にしてから測ります。

* 夜、寝る前に測定する時は、入浴後 30 分以上経ってから測りましょう。

* 冬場、測定するお部屋が寒い時は、まずお部屋を暖かくしてから測定しましょう

【血圧の検査】

当院では、血圧、動脈硬化(血管年齢)、動脈の閉塞の有無を調べることが出来ます。気になる方はご相談ください。

いそむらファミリークリニック