ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

血圧測定のお話

お盆も過ぎ，朝夕が涼しくなり，秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は体調を悪くされる方も少なくありません。皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて，前回は高血圧について簡単にお話をさせていただきましたが，今回は血圧の測り方について説明させていただきます。

病院にかかられたことのある方なら経験があると思いますが，普段ご自宅で測られている血圧より，病院・クリニックで測る血圧の方が 10～20mmHg ぐらい高くなることがしばしばあります。緊張すると言うこともあるのですが，病院では推奨される測り方をしていないという現実も有ります。推奨される測り方でしっかり記録することで，高血圧症かどうかの判断をしますので，ぜひ覚えてください。

今年の高血圧治療ガイドラインでは，朝と寝る前に２回ずつ測ることになりました。朝は起きてトイレを済ませた後，ソファーや食卓テーブルなど背もたれのある椅子に座り，１～２分安静にしてから血圧を測ります。測り終えたら，また１～２分安静にしてからもう一度測ります。２回とも記録してください。夜は寝る前に，同じように２回測ります。

大切なのは，リラックスした状態で測ることです。２回測るのは結構時間がかかります。朝の支度で忙しいときに測ると血圧も高くなります。そういう時は敢えて測らなくても結構です。本当にリラックスできたときにだけ記録するようにしてください。

大楽毛 2-2-27
ちば内科クリニック
院長　千葉 淳
TEL64-6650