



11月に入って、ますます寒くなってきました。そうすると血圧の上昇が気になる方も多いのではないのでしょうか？ 家庭血圧は、測定手技や測定条件によって測定誤差が生じやすいため、正しい方法で測定することが不可欠です。そこで今回は血圧測定について説明します。

手首式血圧計の特徴と注意点

手首式血圧計は利便性、携帯性に優れる反面、手首の動脈が骨や腱などの硬い組織に囲まれているため、動脈を十分に圧迫できず、測定誤差が生じやすくなります。

また、血圧測定の基準となる位置は右心房ですが、測定位置が右心房より10cm低いと真の値より7mmHg高くなり、逆に10cm高いと測定値は7mmHg低くなります。このため手首式血圧計を用いる場合は、机に肘を突き、肘を曲げて手首を心臓の高さまで上げなければなりません。



上腕式血圧計の注意点

上腕に腕帯を巻く際は肘関節に掛からないように注意し、指が1から2本入るくらいのわずかなゆとりを持って巻きます。腕帯の巻き方が緩すぎると測定値が高くなります。

薄手の衣類の上から測定しても良いですが、上腕に圧力が掛かるため腕まくりはしない方が良いでしょう。



測定方法

- 家庭血圧は、朝（起床後1時間以内）と夜（就寝前）の1日2回測定することが望ましい。
- 排尿前は膀胱の充満により血圧が上昇するため、排尿後に測定する。
- 朝晩とも2回ずつ測定するが、腕帯による圧迫の影響を避けるため、1回目の終了後、2～3分の間隔を空けてから2回目の測定を行う。

測定の注意点

- 静かな適温の室内で測定する。
- 背もたれのある椅子に足を組まずに座って1～2分安静にする。
- 測定中は会話しない。

血圧値に影響を与える主な因子

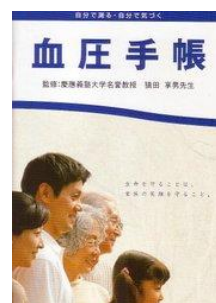
血圧が上昇する
・排尿前 ・食事中 ・運動後 ・喫煙後 ・コーヒー摂取後 ・ストレス下 ・低温環境
血圧が低下する
・入浴直後 ・飲酒後 ・高温環境

ニコチンやカフェインは交感神経刺激作用により血圧を上昇させ、アルコールは血管拡張作用やアセトアルデヒドの作用により一時的に血圧を低下させます。

血圧の記録と評価

家庭血圧は、週5～7日間の平均値を用いて評価します。一度に何回も測るより、毎日測って記録しましょう。ケンユウ薬局では血圧手帳を用意しておりますので、声をおかけください。

日々の測定結果を元に、自己判断で服薬を中止したり減量したりしないようにしましょう。



参考 日経DI 2015.3
OMRON...ホームページ
家庭血圧測定の指針 第2版

作成 浜浦町薬局