

おなご先生の診察室

107

Q 血圧の正確な測り方を教えて

最近、血圧が上がり気味です。まだ降圧薬は服用していませんが、血圧測定はきちっとしようと思っています。どんなことに気を付ければよいのでしょうか？

(松江市・59歳男性)

A

深呼吸を2、3回して 起床時と眠る前に測定

秋も深まり紅葉だよりが聞かれるころ。外気温も朝夕ぐつと下がるようになりましたね。そうすると私たちの身体も熱を逃さないように反応します。血管を収縮させて熱の放散を防止するのです。つまり血圧が自然と上昇し始めます。

日本高血圧学会では、家庭で1日2回血圧を測定するように勧められています。1回目は朝、起

床時（1時間以内）食事をしたり薬を内服する前。2回目は眠る前に測定します。

まず上腕血圧計を用い、カフ（腕に巻くバンド）はひじにかからないようにして、指が1本入るくらいの強さに巻きます。そして座って、上腕の高さを心臓と同じくらいに保ち、深呼吸を2、3回して測定も2、3回行い、その平均値を出します。

値が135—85mmHgを超えてなければ基礎疾患が何も無い人はOKです。しかし、糖尿病や心疾患などがある人は若干低めの120—80mmHg未満に保つようにすることが大切です。

もしアルコール類を飲んでしまつて眠る前に測ることができない場合は、夕食前に測つても良いでしょう。降圧薬を飲んでいる場合は、1日1〜2回服用する方がほとんどですが、朝、飲んだ薬は夕方には段々と効力が切れてきます。

だから血圧が上昇する夕食前でも、平常の血圧値なら大丈夫です。

朝は起床とともに血圧を支配する自律神経（交感神経と副交感神経）が入れ替わる時間帯。このときに血圧が良くないと、脳卒中や心筋梗塞など二番危険率が上がるといわれています。また、食後は胃に入った食物を消化するために、手足の筋肉に流れている血液は胃の方へ集められ乏血になり、食後低血圧といつて低くなるので、測るにはあまり良くありません。

血圧はサイレントキラーと呼ばれ、自覚症状はまったくないかもしれません。血圧が良い人は倒れないというわけになっています。大事に至らぬために血圧はきちんと測りましょうね。

町）
（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子Ⅱ松江市東忌部