



発行日：平成29年11月1日 発行人：かとうファミリークリニック

### ～腕をまкруろう～ 血圧測定のおすすめ①

今年度の特定健診・後期高齢者健診は終了しましたが、働き盛りの皆さんの中には秋の健診シーズン、もう受けられた方も多いかと思います。

健康診断の結果で血圧についてのご相談をいただくことがよくあります。

「いつもは低いのに健診だといつも高い」

「体重を減らせば血圧は下がりますか？」

「上は正常で下の血圧が高いけど、大丈夫？」などなど。

そこで今回は血圧についてまとめてみました。

#### ●そもそも血圧とは？

血液が心臓から全身に送り出される時に、血管にかかる圧力のことです。ポンプ(心臓)から送り出される時のホース(血管)にかかる水圧といえます。

#### ●血圧が高いと？

心臓は一日約10万回鼓動を打っていますので、血管には10万回の強い波が押し寄せていることとなります。水圧が高いとホースの劣化(動脈硬化)が進行して、しなやかさが失われてしまいます。動脈硬化は圧以外にも、流れる血液の質(血糖やコレステロール、喫煙などで吸収される化学物質など)も影響します。

#### ●血圧は水もの

血圧にはさまざまな要因が影響します。活動・緊張・ストレスなど交感神経が高まると、心臓の鼓動は強くなり血管も収縮し、血圧は高くなります。そしてその幅は個人差が大きいです。そのような要因を除いた安静時の血圧こそ、ご自身の「本当の血圧」といえます。

#### ●「本当の血圧」を知るには

なるべく環境要因を排除して一定の状態で測定することがポイントです。毎日同じ時間にご家庭でリラックスをして測定しましょう。朝はトイレを済ませた後、夜は夕食後の落ち着いた時間がよいでしょう。血圧計は自然な姿勢で心臓と同じ高さで測定できる腕に巻くタイプ(上腕型)をお勧めします。

一回の値に一喜一憂せず記録しましょう。また脈拍数や体重、体調面での変化も同時に記録するようにしましょう。データが多いほど、ご自身の血圧の傾向を知ることができます。

たかが血圧、されど血圧。内科の基本ですが知れば知るほど奥深いと思います。

長くなってしまいましたので、血圧の目標値や高血圧症の治療については次回にお話しすることにします。

### スタッフより

秋も深まり、朝晩の気温差が大きいです。体調を崩していませんか？

先日、大相撲一宮場所に行ってきました。迫力ある力士さんのぶつかり稽古やわんぱく相撲、相撲甚句、サイン会、初切(しよつきり)など、御嶽海ファンの主人と一緒に楽しむことができました。私は稀勢の里関とすれちがった時に見せてくれた優しい笑顔が印象的でファンになってしまいました!! (S)



白鵬の手形 大きいです

お知らせ  
インフルエンザ予防接種  
予約受付中です