

健康チェック

血圧を正しくはかってみましょう

屋島総合病院 保健師 相引 万里子さん

健康診断で血圧が高めといわれたことはありませんか？
血圧は環境の変化を受けやすく、時間や気温などが少し
変化するだけで測定値が変わってきます。

血圧への影響

- ① 起床時には高く、寝る前は低くなりやすい
- ② 冬に高く、夏に低くなりやすい
- ③ はかる場所によって変わることがある
- ④ ストレスを感じることで高くなる傾向がある
- ⑤ 喫煙、運動直後、飲酒などの要因でも変動する

正しく血圧をはかるためには、以下のことを守りましょう

- 部屋の気温は適温を保つ
- 測定前に喫煙やカフェインの摂取を避ける
- 測定中は会話をせずに安静にする
- 計測時は座った状態に。上腕ではかる血圧計を使用し、腕を心臓の高さで安定させる
- 朝と夜に測定する（朝は起床後、排尿をすませて朝食前に、夜は入浴後、就寝準備をして布団に入る前にはかりましょう）

以上の条件を整えて血圧をはかっても、高い値が続く場合は受診の上、医師と相談することをおすすめします。重症化する前にまずは自分の正しい血圧を知ることからはじめてみませんか？