

よくある質問 Q&A

Q1 「測るたびに血圧が変わる。どれが本当の血圧ですか？」

血圧は、食事や運動・睡眠などの私たちの活動に合わせて変化しています。血圧を変動させることで全身の血管を守っているのです。そのため、どのような状況で測定した値であっても、その時々「本当の血圧」と言えます。

血圧が高い数値で変動するのではなく、低い数値で変動することが大切です。高い数値で変動していると血管が硬くなって動脈硬化が進行していくことが分かっています。

測定した血圧を手帳に記録したり、グラフにすると自分の血圧変動について知ることができます。

Q2 「血圧が望みの値になるまで何回も測っている。一番低い血圧を記録すればいいの？」

正しい血圧測定方法については、資料5をご参照ください。

「原則2回」測定し、その平均をその時の血圧値として記録することをお勧めます。

家庭血圧測定の目的は、正しい測定方法で測定した血圧をもとに、生活習慣の改善や治療薬の種類・量などを調整し、治療が適切であるかを判断するために用いるものです。

複数回測定し最も低い血圧値を探すことは、家庭血圧測定の目的に合いません（高血圧の見逃し・治療開始の遅延の可能性を招くことも…）。

正しい血圧測定を心がけましょう。



Q3 「血圧は朝と寝る前の1日2回測るといいと言われていますが、私は夜勤の仕事をしています。いつ測定すれば良いですか？」

新聞配達や交代勤務等で、起床時間が深夜や昼間になってしまう方は、いつ血圧測定をすべきか迷ってしまいますね。朝か深夜かに関係なく、以下の条件を守りながら、継続して測定できる時間に測ってみましょう。また、測定した時間を記録しておくが良いです。

① 起床後(1時間以内)と就寝前	② 排尿後
③ 食事前	④ 座位1~2分の安静後
⑤ 服薬前(高血圧治療中の人)	

Q4 「冬場になると血圧が高くなるのは、なぜですか？」

住んでいる地域の冬と夏の気温変化や、個々人の測定環境(部屋の温度)、食生活(鍋物が多いなど)の影響も受けるため一律には言い難いですが、1か月平均で「**上の血圧(収縮期血圧)が10mmHg 程度変動する**」と言われています。

「冬は寒いから血圧が高めでもよい」という考え方は正しくありません。

毎日の家庭血圧測定をしていれば、高くなった冬場だけ内服薬を増やしたり、夏は下がりすぎないように内服薬を減らしたりなど調整をして、血圧を適正にコントロールすることもできます。

**Q5 「歳を取れば血圧が高くなるのは当たり前。高いくらいがちょうどいい!」
本当にそうなの?**

「歳をとれば血圧は高くて当たり前」は正しい認識です。歳をとるにしたがって動脈硬化が進み、一般的には上の血圧(収縮期血圧)が上がってきます。しかし、血圧が高い状態が続くと脳卒中や心筋梗塞などの大きな病気を起こしやすくなります。高齢になれば、基礎に動脈硬化がありますので、血管の病気の危険性は高齢者の方が高いと考えられます。ですから、「歳をとれば高くなる」という理由で放置するのは危険です。

適正な血圧を維持することは、若い世代も高齢世代も皆同じです。

ここで一言！

「若い世代の高血圧が増えています！」

20～40歳代の若い世代は、上の血圧(収縮期血圧)は正常でも、「下の血圧(拡張期血圧)が上がる」ことが特徴です。下の血圧が上がってくると、次第に上の血圧も上がってきます。

下の血圧だけが低い場合は、内服治療ではなく日常生活改善に取り組むことで血圧が下がります。

血圧のことについて分からないことや相談したいこと等がある場合は、下記までご連絡ください。

川内保健センターでは、「血圧記録手帳」をお配りしています。

ぜひ、ご活用ください。



【問い合わせ先】

〒895-0055

薩摩川内市西開聞町6番10号

薩摩川内市 市民健康課 健康増進第1グループ

(川内保健センター) 電話：(0996) 22-8811