

## いきいき健康術 第91回

「ころころ変わる血圧に一喜一憂？  
自宅血圧のススメ」

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は、国保京丹波町病院和知診療所の仲村司副所長。自分のできる健康管理のひとつである自宅での血圧測定に関するお話です。

最近では、血圧計が良くなって操作が簡単になり、さまざまな施設や自宅でも簡単に血圧が測れるようになりました。ただ、実際に血圧を測ってみると、数値が測るたびに変わり、その数値に一喜一憂される場面もあるようです。このようにころころ変わる血圧ですが、実は医師が外来で高血圧の薬を処方・調節するときは自宅血圧も非常に重視しています。

血圧が上がる原因としては、

- ① 体を動かしたときやその直後
- ② 緊張や興奮などの感情の変動
- ③ 寒さや痛みなどの刺激

があり、これらがあると血圧計の数値は高めに出たりします。よって血圧を測るときは、

- ① 椅子に座って数分体を休めてから
- ② 気持ちを落ち着けてから
- ③ 適温環境で測ること

が大切です。この三つの条件を満たすと本当の血圧に近い値となり、それを可能な限り毎日行うことで、より正確な血圧がわかるということになります。これを可能にするのが、自宅血圧なのです。さらに、

- ① 測定で出た数値をそのまま記録する
- ② 数値が高くても慌てず記録する
- ③ 一度の血圧測定は、多くても二、三回までにする



副所長  
なかもら つかさ  
仲村 司 先生(和知診療所)

というのもポイントです。

高血圧が続くとさまざまな重病を引き起こすこともあります。しかし、日常生活での血圧の変動ですぐ起こることはまずないので、血圧については、恐れず、あなごらう、自宅血圧を測定して健康管理に役立ててください。

## お知らせ

和知診療所では、訪問診療を火曜と水曜日の午後に行っています。また、訪問看護についても随時行っていますのでご相談ください。

☎84-11112