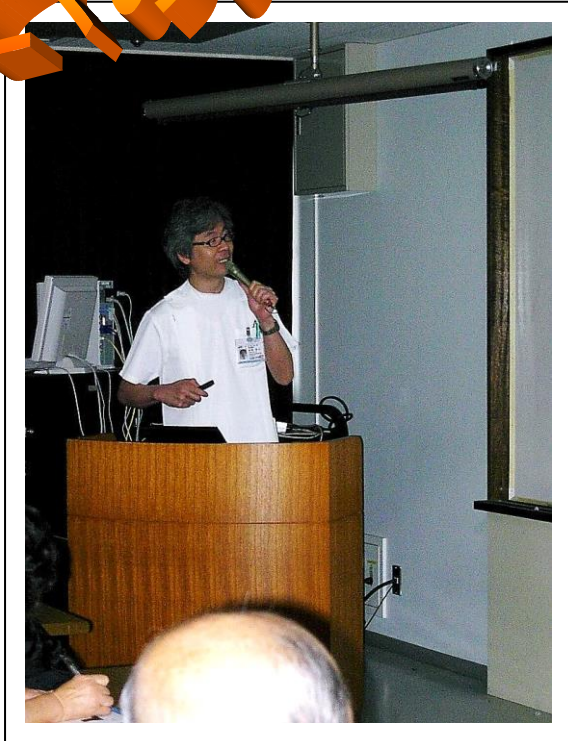


# なつとくのお話



## 「金沢医療センター公開講座

### 「話題の病気シリーズ」

～ちょっと聴いてみませんか～



## 「家庭血圧のすすめ

～高血圧にひそむ

3つの落とし穴～」

日時:平成 19年7月19日

場所:地域医療研修センター

講師:伊勢拓之先生(内科)

・ 血圧とは動脈の内側の壁にかかる圧力のこと

心臓から血液が送り出されたその瞬間、大動脈の壁はぐっと押し広げられつぎの血液をためている間には広がった大動脈の壁もまたもとに戻ります。

このように、動脈が血液で内側から押される圧力を「血圧」と呼びます。



・ 最高血圧、最低血圧の意味

血圧をはかると、上下2つの数値で示されます。

「上」心臓が血液を送りだすために収縮したときの大動脈の内圧で、値は最高（最大）を示します。

「下」は心臓が拡張して、酸素を運んで戻ってきた血液を心臓へためこむときの動脈の内圧で、値は最低（最小）を示します。

血圧は、人によって差があることはもちろん、同じ人でも体調や時間帯、季節、天候などによって異なります。

★家庭血圧の際の注意点★

★1日2回（起床時と就寝前）測定      ★安定するまで2～3回測定

★平均値または最低値を記録              ★降圧剤を飲む前に測定を

★就寝前1時間以内に座位で              ★起床後1時間以内に座位

血圧はそのときの状況や緊張などですぐ変化してしまうため、ときどき病院などで測るだけでは、なかなか血圧の平常値はわかりません。ですから家庭で毎日測り、記録することが大切。自分のおおよその平常値が把握できるようになります。また、血圧は1日のうちでも変化しますから、毎日同じ時間帯に測りましょう。

WHOおよびISHの血圧分類（1999年）  
（上腕における聴診法での測定）

最高血圧	180以上	高血圧3（重症）					
	160～179	高血圧2（中等症）					
	140～159	高血圧1（軽症）					
	130～139	正常高値					
	120～129	正常血圧					
	120以下	至適血圧					
単位：mmHg		80 以下	80 / 84	85 / 89	90 / 99	100 / 109	110 以上
		最低血圧					