



## 家庭血圧測定のポイント

### 測定のタイミング

1日2回(朝・夜)行う

#### 朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

#### 夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



血圧計は、腕で測定するタイプがおすすめです。

参考)日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

### 測定するときのポイント



いすに座って1~2分たってから計測する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と同じ高さで測定する  
カフが心臓よりも低い位置だと「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

カフは素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら、着たまま測定してもよい。



### ■血圧値の分類

分類		収縮期血圧		拡張期血圧
正常域血圧	至適血圧(理想的)	120未満	かつ	80未満
	正常血圧(問題なし)	120~129	かつ/または	80~84
	正常高値血圧(少し高め)	130~139	かつ/または	85~89
高血圧	I度高血圧(軽症高血圧)	140~159	かつ/または	90~99
	II度高血圧(中等症血圧)	160~179	かつ/または	100~109
	III度高血圧(重症高血圧)	180以上	かつ/または	110以上

※収縮期血圧…血液が心臓から全身に送り出されるとき血圧。

拡張期血圧…血液が全身から心臓に戻ってくるとき血圧。



血圧は1日を通じて一定ではありません。体の動きや感情の変化により、高くなったり低くなったりします。毎日の血圧の変化を記録すると、「早朝高血圧(朝の血圧が高い)」など診察時には見つけにくいタイプの高血圧を発見できたり、処方されている薬の効きめなどを把握するのに役立ちます。

今月は、心臓の動きと、血管の構造、家庭血圧についてご紹介しました。大事な心臓を守るための第1歩は、正しい血圧測定から始まります。家庭血圧測定を習慣にしてみても、いかがでしょうか？

問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

# 「心臓」 心臓の働きとしくみ ♥

～体の疑問を知りたい！ 体のしくみを知ることが健康づくりへの早道です～

毎年8月10日は、「<sup>ハート</sup>810」と読めることから、この日を「健康ハートの日」と日本心臓財団と厚生省(現在の厚生労働省)が1985年に決めました。



## 心臓のしくみと働き

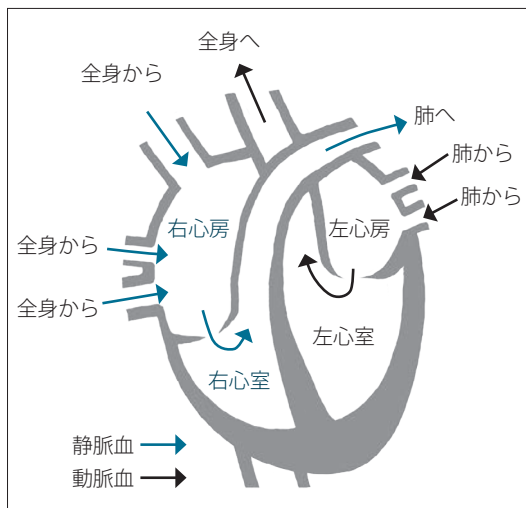
心臓の重さは成人で約200～300g、大きさは握りこぶしよりやや大きい程度です。

心臓の内部は4つの部屋に分かれていて、右図で示した矢印の向きに血液が流れています。部屋と部屋の間には弁があり、血液が逆向きに流れないようにになっています。

心臓は縮んだりゆるんだりして、血液を全身に勢いよく送り出すポンプの働きをしています。

その動きは、手首などで脈拍として感じるすることができます。その脈拍が1分間に70回とすると、1日に約10万回も心臓は動き続けていることになります。

心臓から送り出された血液は酸素や栄養素をからだのすみずみまで届け、二酸化炭素や老廃物を受け取り、再び心臓に戻ってきます。



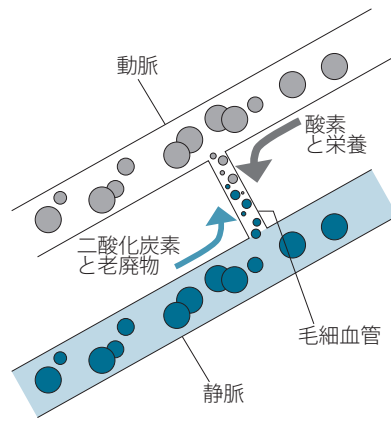
## 血管の構造

心臓から送り出された血液が流れる血管は「動脈」と呼ばれ、血圧に耐えられるように壁が厚くなっており、弾力性があります。

心臓にもどる血液が流れる血管は「静脈」とよばれ、壁が薄くなっています。

心臓からすぐの動脈の太さは親指ほど(2.5cm)ですが、枝分かれをしながら細くなっていき、最後には髪の毛ほどの太さの毛細血管になります。

毛細血管では、血液中の栄養素と組織の老廃物とを受け渡しします。そのあと毛細血管は静脈とつながり、血液は静脈をとおり心臓に送り返されます。



## 心臓の様子をチェックする方法

心臓は、寝ている間もひとときも休むことなく働き続けています。この心臓のポンプの働きが維持できているか、心臓に負担をかけていないかどうかを確認するために心電図検査などがありますが、自分で確認できることが家庭血圧の測定です。



### メモ 「血圧」とは？

血圧とは、全身に血液が運ばれるときの、血管にかかる圧力のことです。  
血圧値は、心臓から押し出される血液量と受け取る側の血管の抵抗(内腔の狭さや弾力性)によって決まってきます。  
このように、血圧は心臓と血管の状態が影響し合っています。