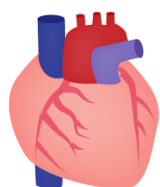


認定便り 11月号

透析看護認定看護師 駒田さゆり

日本人の3人に1人が高血圧とされています。今月号は血圧についてお話しします。

血圧ってなに？



心臓の動きに合わせて
血管内を血液が流れる



血流

血管



血流が血管の壁を押すことで
かかる圧力が「血圧」

「血圧を測る」のは何のため？

それは、高血圧は脳や心臓、腎臓の病気を無症状のまま進行させるからです。

「自宅で測る」のは何のため？

それは、病院で測った血圧では得られない重要な情報が得られるからです。



今は家庭血圧の時代です



【手首式】

メリット：計測方法が簡単
デメリット：精度が落ちる
価格：5千円～1万円



【上腕式】

メリット：正確に測定できる
デメリット：巻くのが面倒
価格：5千円～1万5千円

【ポイント】

血圧計は上腕式
のタイプが
おススメです！



測定の注意点

- ①朝の場合は、起床時1時間以内 晩の場合は、就寝前
- ②排尿はすませてから
- ③1～2分の安静の後、心身ともにリラックスした状態で
- ④朝の場合は朝食前、服薬前に
- ⑤測る腕と心臓を同じ高さに(1機会2測定)
- ⑥必ず記録する(時刻、心拍数も一緒に記録する)

高血圧は自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに心不全や心筋梗塞、脳梗塞などと言った生命に関わる合併症を引き起こす危険性があります。そのため、日頃からご自身の血圧を把握しましょう。異常があれば近医への受診をお勧めします。

