

家庭血圧の測り方



- 部屋：静かで、過ごしやすい温度
- 姿勢：イスに足を組まずに腰掛け、カフの高さと心臓の高さをあわせる
- 測定の前：たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない
- 測定中：話をしない、力を入れたり動いたりしない
- 記録：原則として2回測って、すべてを記録する

日本高血圧学会一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子「高血圧の話」から許可を得て引用

は1、2カ月に1回のみですし、測定時刻、服薬や食事などの関係も不定です。一方、家庭血圧は何回でも測れますし、時間を決めて同じ条件で、しかもリラックスした状態で測れますので、より正確な情報を得ることが可能です。

診察室血圧のみでは把握しにくい早朝高血圧、白衣高血圧(家庭血圧が正常でも、緊張などで診察室血圧が高くなる)や仮面高血圧(診察室での血圧が正常でも、家庭血圧が高い)などの診断も可能です。家庭血圧が正常な白衣高血圧では、降圧薬は不要ですが、将来、高

血圧になる傾向があります。仮面高血圧は、降圧治療を受けている人にも多いのですが、治療が不十分と考えられ、いつも血圧の高い持続性高血圧と同等のリスクがあります。

血圧計は上腕にカフを巻くタイプを使いましょう。朝は起床後1時間以内・朝食前・服薬前(どっつき)がするときに、晩は就寝直前に、トイレをすませ、座った姿勢で1〜2分間安静にした後に測ります。

1〜2分の間隔をおいて複数回測定し、安定した値(測定値の差が5mmHg未満を目安)を示した2回の平均値とするのが理想です。血圧測定は継続して行い、毎日の測定値はすべて記録します。自

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

⑦1 家庭血圧を測りましょう

人生100年時代の健康管理

桐生大学 桐生大学短期大学部副学長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

自動血圧計による家庭血圧測定が普及していますが、日本高血圧学会のガイドラインで診察室での血圧測定

も診察室血圧と家庭血圧に乖離(かいり)がある場合には家庭血圧を優先するとしています。家庭血圧には多くのメリットがあります。血圧は一日のうちで夜間は低く、日中は高くなる傾向があり、朝方は高めで、食事や行動、感情、気温や季節などでも変化します。

保健・福祉

疾病名	3週間前報告数	2週間前報告数	1週間前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	1	0	9	14
咽頭結膜熱	24	21	28	12
A群溶連菌咽頭炎	9	10	6	2
感染性胃腸炎	239	208	235	154
水痘	7	2	4	3
手足口病	114	129	155	158
伝染性紅斑	0	1	0	0
突発性発疹	26	25	25	22
ヘルパンギーナ	15	25	34	48
流行性耳下腺炎	3	2	1	0
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	1	0	1	0
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	1	0	0
マイコプラズマ肺炎	1	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎(ロタウイルス)	0	0	0	0
インフルエンザ(入院患者)	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日せき	0	1	0	0

群馬県の感染症サーベイランス(7月18〜24日)

感染予防へ 十分な気配りを

新型コロナウイルス感染症の第7波は、今まで経験したことのない状況になってきています。8月は多くの人が出掛けるはずで、さらなる感染拡大が心配されます。

県内では毎日2000人以上の感染が報告され、うち桐生・みどりの市の感染者は200人前後。重症化している子どもや、高齢者の感染は一時少なかったようですが、また増えてきました。病院の入院

はやってる病気は?

患者も増えており、野戦病院並みになりつつあるようです。この夏は、こころ、2年みられなかった手足口病、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱、RSウイルス感染症などの報告もあります。手洗いをしっかりと、子どものおもちゃを消毒するなど、個々で十分な気配りをしてください。

「楽しい8月」を過ごせるよう、感染回避を心掛けましょう。

(1日、桐生市医師会)

広告 「STOP! 突然死」 ― 桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社

協賛事業所様随時募集中... 詳細は ☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

AED 設置施設 私たちはAEDを設置し安全確保に努めています

公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

恵愛堂病院 みどり市大間々町大間々504-6 ☎0277-73-2211	中島歯科医院 桐生市琴平町11-11 ☎0277-22-0008	足仲保育園 桐生市相生町1-621-2 ☎0277-52-1620	認定こども園 ひかりこども園 桐生市東4丁目1-18 ☎0277-44-3795
岸病院 桐生市相生町2丁目277 ☎0277-54-8949代	GOOD LIFE GOOD TOOTH ISHII DENTAL CLINIC 歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。 栃木県足利市栗鹿町2-23-3 ☎0284-62-0881 http://www.2-ishii.com/ @ 2_ishii_dental	認定こども園 たかのす聖母保育園 桐生市川内町2丁目81-4 ☎0277-65-9128	認定こども園 菱保育園 桐生市菱町3丁目1992 ☎0277-45-0112
加藤鉄工株式会社 桐生市広沢町1丁目2835 ☎52-1302代	市場にもAEDがあります 桐生地方卸売市場株式会社 みどり市笠懸町阿左美2761-1 TEL.0277-46-6282	認定こども園 ひまわり保育園 桐生市相生町3丁目683-1 ☎0277-52-9109	認定こども園 桐生北こども園 桐生市東久方町1丁目1-36 ☎0277-44-4915
関田内科クリニック 桐生市相生町5丁目284-21 ☎0277-54-2511	JAにっただみどり みどり市笠懸町鹿235番地2 TEL.0277-30-8511 URL http://www.jagunma.net/nittamidori	桐生市 ビニールハウス建設・農業用資材卸販売 全農くんま指定 三高産業株式会社 桐生市境野町7-1860 TEL.0277-43-7181代 FAX.0277-43-5380	
北川内科クリニック 桐生市錦町2丁目12-2 ☎0277-44-7706			