ふれデイ通信

「家庭血圧を続けよう」編

【第 29 号 令和 8 年 11 月発行】

【発行元】
社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会
地域福祉課 ふれあいデイ担当（矢延（やのぶ）・高士居）
〒680-0845 鳥取市富安二丁目 104-2(さざんか会館 1 階)
TEL:（0857）24-3180

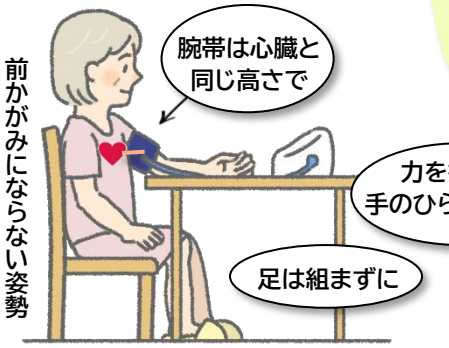
木々の葉も色づき、少しずつ寒さが増す季節。皆さま、お変わりはありませんか。
今回は、放置に気を付けたい「血圧」についてお知らせです。

血圧測定の大切さ

高血圧は、サイレントキラーと言われるほどほとんどの人で自覚症状がありません。しかし突然、命に関わる病気を発症することがあり、**必ず放置してはいけない病態**です。最近の研究で、脳心血管病(脳卒中/心筋梗塞など)の発症を予測する方法として、診察室血圧より**家庭血圧の方が優れている**ことがわかってきました。**高血圧の判定でも家庭血圧の方を優先しています。病気を未然に防ぐためにも、家庭血圧を習慣にして記録し、受診の際に提示しましょう。**

※参考:日本高血圧学会一般向けガイドライン https://www.jpnsh.jp/data/jsh2019_gen.pdf

血圧の測り方



注)必ず上腕にカフを当てるタイプを使用

高血圧の基準値

家庭血圧 135/85 mmHg

健診/病院 140/90 mmHg



※ 上の数値、下の数値、
どちらか一方でも基準より高ければ
高血圧となります

深呼吸 → 血圧測定



これまでのふれデイ通信はこちらから
https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/

原因 高血圧 改善

塩分(ナトリウム)過多



食塩摂取量の多い日本人では
減塩の降圧効果が大きいと考えられます



野菜・果物・豆・海藻など(カリウム)不足

※ 腎臓病などカリウム制限のある方は医師に相談してください



カリウムは余分な塩分を排出し、
血圧を下げる方向に働きます



寒さ(冬)・気温の急変/いきみ



防寒対策や、脱衣所、浴室などを温めましょう
(体が体温を守ろうと血管を縮め血圧が急上昇する)



睡眠不足



夜にぐっすり眠れると、副交感神経が優位に働き、血圧が下がります
(睡眠不足は、自律神経が乱れ交感神経が活発になり、血圧が上昇します)



ストレス



深呼吸をする、リラックスできる時間を持つ、好きな音楽を聴くなど
(研究によると、心理的・社会的ストレスによって、高血圧の発症は 2 倍以上に)



降圧薬について

その他原因 加齢 / 肥満 / 運動不足 / 激しい運動 / 多量飲酒 / 喫煙
遺伝による体質 / 動脈硬化などの病気 / 性格(一人で抱え込むなど)

降圧薬は、患者さんの血圧値や全身状態、その他の病気の有無によって最適な薬を決めていきます。
また、多くの方が長期にわたって内服するため、安全面で特に優れたものが選ばれています。
薬の副作用以上に、高血圧の合併症は恐ろしいため、放置することだけは絶対にしないでください。
自己判断で服薬をやめることなく、量や症状など、疑問がある時は医師に必ず相談しましょう。

【脳トレ】 上と下の絵で９つ違うところを見つけてみましょう ^^





前回の解答

線でつながれた部分は同じ漢字が入ります。三字熟語を完成させてみてね^^

