

セルフ・コントロール

高  
血  
圧

# 実践！ 家庭での血圧と 脈拍の測定

監修：福岡大学名誉教授 荒川規矩男



第一三共株式会社

家庭での血圧測定は、  
血圧のコントロールに大変役立ちます。

また、脈拍数も心臓への負担の  
有無を見る指標です。



正しい測定方法をマスターし、  
健康を管理していきましょう。



- Step 1 日常診療に活用できる家庭血圧
- Step 2 脈拍数が上がると死亡リスクが上昇
- Step 3 家庭用血圧計の選び方
- Step 4 いつも同じ条件で朝と夜に測定
- Step 5 家庭血圧と脈拍数の正しい測定法
- Step 6 一喜一憂せずに続けて測定

## Step 1

# 日常診療に活用できる家庭血圧



家庭血圧における降圧目標

	上の血圧 (収縮期血圧)	下の血圧 (拡張期血圧)
若年者、中年者	125mmHg	80mmHg 未満
高齢者	135mmHg	85mmHg 未満
糖尿病患者、慢性腎臓病患者、 心筋梗塞後患者	125mmHg	75mmHg 未満
脳血管障害患者	135mmHg	85mmHg 未満

[高血圧治療ガイドライン2009]

病院などで血圧を測ると、

緊張感から家庭で測る血圧より高くなることがよくあります。

血圧は常に変動していますが、家庭で血圧計を使って測る「家庭血圧」は、日頃の血圧レベルを知る手がかりとなります。

また、降圧薬の効果を知ることもできます。

降圧薬をきちんと服用している人では、家庭血圧が下がり、薬の効果がはっきりとわかります。

一方、降圧薬をきちんと服用していない場合には、家庭血圧が下がらなかったり、下がっていた血圧が上がりはじめたりします。家庭血圧を測ることによって降圧薬や血圧管理の重要性が実感できます。

## Step 2

# 脈拍数が上がると死亡リスクが上昇

脈拍数は心臓の働きを知る手がかりになります。

高血圧の人では脈拍数の増加とともに心臓病や心臓病+脳卒中の死亡率が上昇するという報告があります。

日頃から脈拍数を測定し、

脈拍数が多ければ主治医に相談しましょう。

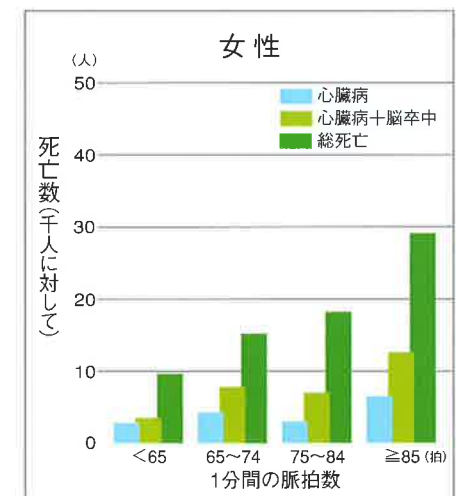
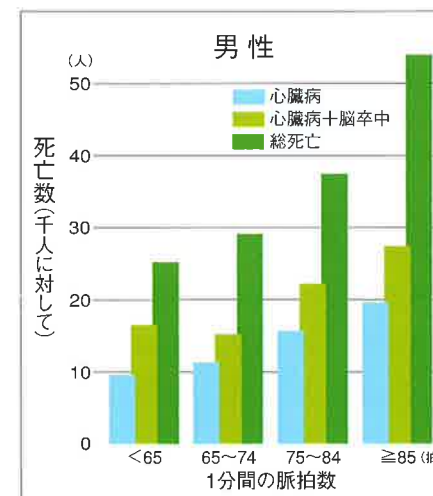
脈拍は簡単にご自分で測定することもできますが、

最近の家庭用血圧計では、血圧と同時に

脈拍数を測定することができるものがあります。



高血圧患者さんの脈拍数と2年間の死亡数（年齢調整後）



[Gillman M. W., et al.: American Heart Journal 125 (4):1148-1154, 1993—一部改変]

## Step 3

# 家庭用血圧計の選び方



家庭用血圧計はカフ（腕帯）を巻きつけるタイプが比較的正確に血圧を測定することができ、お勧めできます。カフは古くなったら新しいものと交換しましょう。

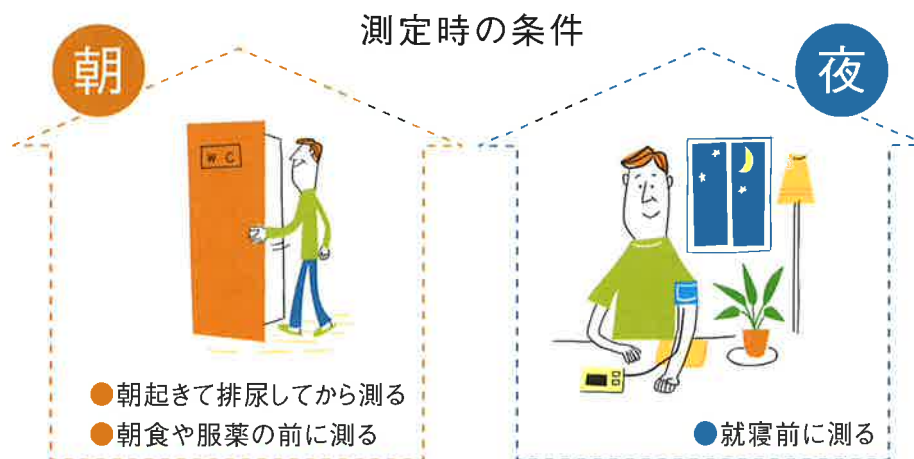
### カフ付きの家庭用血圧計



## Step 4

# いつも同じ条件で朝と夜に測定

家庭血圧の測定は、「この時刻に絶対測るように」という基準はありません。しかし、少なくとも朝晩それぞれ1回は、同じ条件で測定することが大切です。日によって測定する条件が変わると、血圧レベルを正確に把握できないので、できるだけ同じ条件で測定します。たとえば、朝は排尿後、朝食前に測ります。毎日測定できなくても、7日のうち少なくとも5日は測定しましょう。また、なるべく長い期間続けて測定すると血圧の状況がよくわかります。



### 測定時の姿勢

家庭血圧は、原則としては腰掛けて測定しましょう。正座、あぐらでもかまいません。ただし、いつも同じ姿勢で測定することが大切です。つまり、最初に椅子に座って測ったら、毎日椅子に座って測定してください。



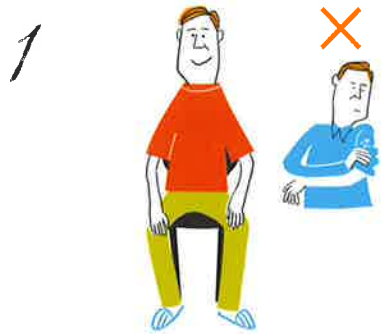
## Step 5

# 家庭血圧と脈拍数の正しい測定法

家庭血圧は、いくつかのポイントを理解して正しく測り、血圧管理に役立ててください。



### 家庭血圧の正しい測定法



座って1～2分安静にする  
カフ(腕帯)を肌の上に直接巻くために、  
上腕が出しやすい服装で座って  
1～2分安静にする。



カフの空気を完全に抜く  
カフに空気が入っていると  
正確に測定できないので、  
あらかじめ空気を抜いておく。



肘の少し上にカフを巻く  
カフの位置が心臓の高さと  
同じになるように、  
肘関節の少し上にカフを巻く。



スイッチを押して、測定開始  
血圧は1～3回測定し、  
測定値を記録しておく。

### 脈拍数の測定法



5～10分安静にする  
脈拍は運動すると上がるので、  
5～10分安静にしてから測定する。



いつも同じ時間帯に測定  
朝、起きたときや食事の前など  
時間帯を決め、  
いつも同じ時間に測定する。



同じ姿勢で測定  
脈拍を測定するときは座っていても、  
立っていてもかまいませんが、  
いつも同じ姿勢で測定する。

## Step 6

# 一喜一憂せずに続けて測定

血圧は様々な要因で変動するため、家庭血圧は測るたびに値が違います。

血圧を大きく変動させる要因の一つに排泄があります。

排便の際に、いきむと血圧は上がりますが、いきみ続けると血圧は下がります。

また、最も急激に血圧を上げる要因としては、寒さがあげられます。

冬場、夜のトイレや風呂場の脱衣所では、寒さのために血圧が急上昇します。

このように血圧は様々な要因で変動します。測定値に一喜一憂することなく、

家庭血圧の測定を続けるとともに、運動療法や食事療法、

降圧薬治療をきちんと続けましょう。

### 血圧変動の要因



#### 入浴

熱いお湯はよくありません  
脱衣所は暖めておく



#### 飲酒

飲酒後、血圧は下がる  
ただし、大酒を続けると  
慢性期には高血圧になる



#### 排泄

血圧の変動幅が大きいので要注意



#### 食事

食事中は血圧が上がり、  
食後は下がる



#### 季節

血圧は、一般に夏は低くなり、  
冬は高くなる



#### 運動

息を止めるような運動は、  
血圧を上昇させる



#### セックス



#### ストレス