

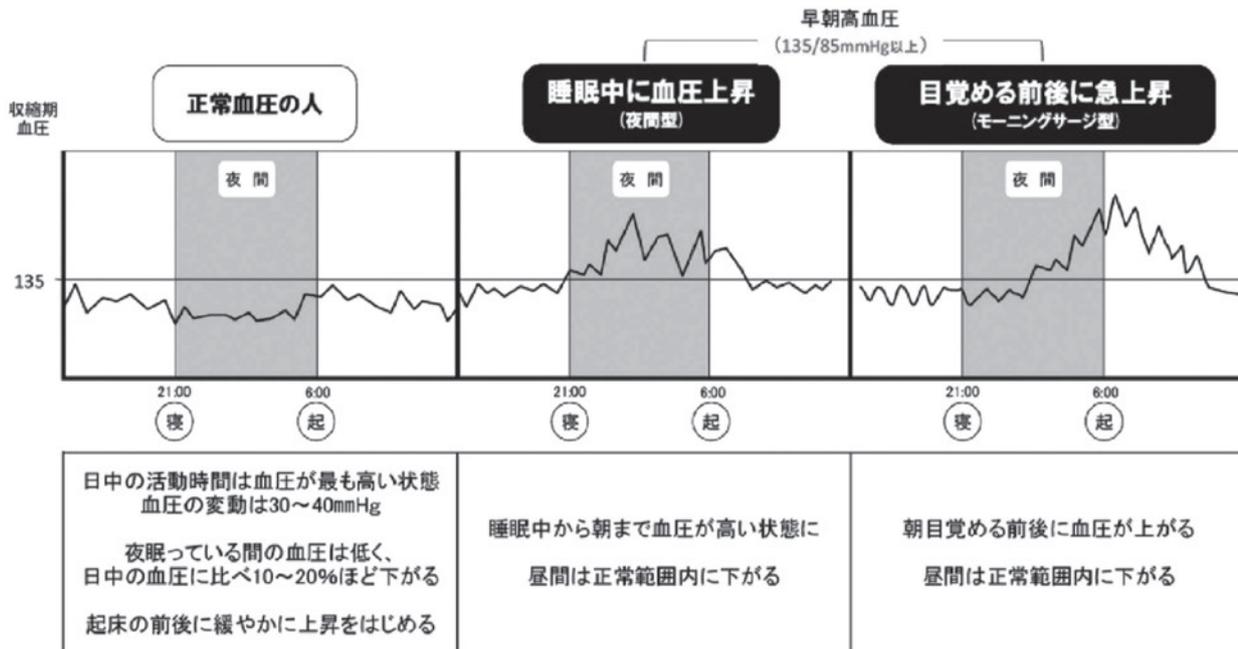
保健だより1月号

◎ 2月の行事予定

- 10日(水) 先天性股関節脱臼健診(対象の方に通知をします)
- 16日(火) 女性とこどものケアルーム【予約制】 17日(水) こころの相談【予約制】

◎ 健康メモ『血圧はいつも変動しています』

(図1 家庭血圧の一日の変化)



健診でも血圧測定をしていますが、「いつもとちがうから高い。」「測るたびに血圧は変わる。どれが本当かわからないから高くても気にしない」という声をよく聞きます。では「本当の血圧」は、いつの血圧なのでしょう？

血圧は、食事や会話、日常的な動作で変化しています(図1)。どういう状況で測定した値であっても、その時々の「本当の血圧」なのです。たとえば、診察室や健診の際の血圧も「本当の血圧」です。

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115未満	75未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	135以上	85以上
	降圧治療の対象	

高血圧の問題は、血圧が高い時間が長く続くことで、血管が傷んで脳卒中や心筋梗塞などをはじめとする脳心血管病の発症が増えてくることです。ですから、変化している血圧を高いレベルではなく、低いレベルで変動するようにコントロールすることが大切です。

高血圧かどうかを決める場合には、どのような条件で測定した値かが問題になってきます。「保健だより12月号」の血圧測定のポイントを参考に、ぜひ、ご家庭でも血圧を測定してみて、高血圧に該当する場合は、かかりつけ医や保健師にご相談ください。

【保健事業に関するお申し込み・お問い合わせ】
美波町医療保健センター内 健康増進課 ☎ 77 - 3621