

# 血圧をはかるう!

おじいおばあは  
もうはかったさ～

毎日をはかるよ～  
つぎは、  
ママの番ね～

きょうも  
はかったの?



血圧は、健康のパロメーター  
まずは、自分の血圧を知ることからはじめよう♪

沖縄県医師会  
65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト  
『働き盛り世代の健康づくり』

よんなあ～ よんなあ～  
毎日血圧はかって  
ちゃ～がんじゅ～！



日本医師会キャラクター  
「日医くん」  
沖縄バージョン

# 1

## 高血圧は なぜ良くないの!?

### ほうっておくと危険な高血圧

高血圧は、日本では4,300万人というもっとも患者数の多い生活習慣病です。なぜ高血圧だと、いけないのでしょうか？

それは血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など、命にかかわる病気になる危険性が高まるからです。これらの合併症は適切に血圧を下げることで発症を減らすことができます。



### 血圧は毎日測り記録することが大切

血圧は、測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちでは昼間が高く、夜は低くなります。

また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。ですから、血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するのではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。



# 2

## 血圧をはかろう！

### 血圧の正常値が環境によって変わる！？

血圧は、測定する環境によって結果が変わる場合があります、下記の2種類に分けられます。

病院・クリニック  
など診察室で測る

**診察室血圧**



自宅で自分で測る

**家庭血圧**



一般的に、家庭で測る血圧は、病院よりも低めになります。病院では診察時に緊張して血圧が上がるなどの理由が考えられます。



診察時のみ（白衣の前では）血圧が高くなる例を【**白衣高血圧**】  
と言い、健康診断や診察の時は正常なのに家庭や職場  
での血圧が高くなる例を【**仮面高血圧**】と言います。



「家庭血圧」は、慣れた自宅で、自分の好きな時間を決めて毎日安定した状態で測定できるので、より正確な血圧情報を得られます。そのため、日本高血圧学会のガイドラインでも、**高血圧の判定**では、「**診察室血圧**」よりも「**家庭血圧**」を優先しています。

## 家庭血圧の正常値は！？

家庭血圧の基準値は、病院で測定するの血圧の基準値よりも低めに設定されています。

血圧値の分類（成人血圧、単位は mmHg）

分類	上の血圧 収縮期血圧	下の血圧 拡張期血圧
病院での高血圧の基準	$\geq 140$	かつ/または $\geq 90$
家庭での高血圧の基準	$\geq 135$	かつ/または $\geq 85$



年齢や体の状況により、125/75mmHg 未満を目指した方が良い人もいます。個人によって目安は異なりますので、ご自身で判断せず主治医とご相談ください。

わたしの  
目標値



mmHg



# 3

## 血圧の測り方

1日2回（朝と夜）測定しましょう。

### 朝



起きて1時間以内にはかりましょう。

排尿をすませ  
てから



おくすりを  
飲む前に



朝ごはんを  
食べる前に



眠る前にはかりましょう。

### 夜





## 測るときポイントは！？

Point  
**1**

静かで過ごしやすい湿度

Point  
**2**

測定前にタバコを吸わない、飲酒しない、カフェイン（コーヒー・お茶など）をとらないようにしましょう。

Point  
**3**

背もたれつきの椅子に足を組まずに腰かけて、カフ(腕帯)の高さと腕の高さをあわせませす。

Point  
**4**

1～2分間安静にして、リラックスしましょう。

Point  
**5**

測定中は、話をせず、力を入れたり動いたりしないようにします。

Point  
**6**

朝と夜それぞれ2回ずつ測定し測定した値はすべてを記録しましょう。



## 4

# 血圧手帳 記入のしかた

朝と夜それぞれ2回ずつはかって、1週間の平均を記入します。  
メモ欄には、生活に変化があったことを記入すると良いでしょう。

月/日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍/分	血圧 mmHg	脈拍/分	
2/16	1回目	146 / 94	80	139 / 88	80	飲酒
	2回目	150 / 90	85	135 / 88	87	
2/17	1回目	152 / 90	81	136 / 88	82	
	2回目	144 / 88	82	141 / 85	80	
2/18	1回目	147 / 95	88	138 / 84	87	くすり 開始
	2回目	140 / 91	86	120 / 88	83	
2/19	1回目	142 / 88	86	132 / 85	90	
	2回目	140 / 84	85	122 / 79	87	
2/20	1回目	138 / 86	83	132 / 83	89	旅行
	2回目	136 / 87	82	128 / 80	87	
2/21	1回目	144 / 84	82	129 / 79	80	旅行
	2回目	135 / 85	82	116 / 76	81	
2/22	1回目	128 / 80	87	127 / 78	84	体重 60.8kg
	2回目	132 / 83	85	125 / 77	83	
		朝の平均		夜の平均		
		141 / 88	84	130 / 83	84	

実際に1週間、記入してみよう！



月/日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍/分	血圧 mmHg	脈拍/分	
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
		朝の平均		夜の平均		
		/		/		



月/日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍/分	血圧 mmHg	脈拍/分	
	1 回目	/		/		
	2 回目	/		/		
	1 回目	/		/		
	2 回目	/		/		
	1 回目	/		/		
	2 回目	/		/		
	1 回目	/		/		
	2 回目	/		/		
	1 回目	/		/		
	2 回目	/		/		
	1 回目	/		/		
	2 回目	/		/		
		朝の平均		夜の平均		
		/		/		



朝

夜

月/日		朝		夜		メモ
		血压 mmHg	脈拍/分	血压 mmHg	脈拍/分	
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
	1 回	/		/		
	2 回	/		/		
		朝の平均		夜の平均		
		/		/		



# 血圧をはかろう!

発行：2022年11月  
沖縄県医師会  
65歳未満健康・死亡率改善プロジェクト  
『働き盛り世代の健康づくり』

監修：沖縄県医師会 理事 砂川博司  
琉球大学保健管理センター 所長 崎間 敦