

高血圧の管理について

家庭血圧の重要性

寒かった冬を越え、少しずつ暖かくなり過ごしやすい季節になってきました。今日は、季節や気温によって変化しやすい「血圧」についてお話しします。

皆さんの中で「私、少し血圧が高いかも」と思っている方はいませんか。でも、痛みや日常生活に支障を感じることがないため、見て見ぬふりをし高血圧を放置していませんか。統計では、日本人の3人に1人は「高血圧」を発症していると言われていました。人間は加齢にともない、少しずつ動脈硬化が進みます。これは、日本人が長寿になったため、起こりうる仕方のないことです。また近年、食事が欧米化し、脂質の摂取過多による動脈硬化の促進も起こっています。

動脈硬化が原因で引き起こされる病気のひとつとして「高血圧」があります。その「高血圧

<高血圧が体におよぼす影響>

- 心臓
 - ・狭心症・心不全
 - ・心筋梗塞
- 脳
 - ・脳梗塞・認知症
 - ・脳出血
- 脚
 - ・閉塞性動脈硬化症
- 腎臓
 - ・腎硬化症
 - ・腎不全
- 目
 - ・網膜静脈分枝閉塞症
 - ・高血圧性網膜症
- 大動脈
 - ・大動脈瘤
 - ・大動脈解離

動脈硬化が進行すると、全身でさまざまな合併症が起こり、生活の質や命に関わる影響が出ます。

はさらに、様々な病気の原因となります。多くの病気の発症予防をするためには、高血圧の発症を抑えることまたは、高血圧ではあるけれども血圧が適切にコントロールすることが大切になります。発症してしまった病気の中には、後遺症が残りもとの生活に戻ることができないものも多くあります。自分自身の「生活の質」を保つためには、まず自分の血圧を知ること。そして、血圧が高めであれば治療をすることをお勧めします。病院で測定する血圧は、白衣高血圧や受診による緊張のため数値が高く出ることが多々あります。そのため、現在の高血圧の治療は、自宅で測定する「家庭血圧」が重要になります。家庭血圧の数値により内服薬の量を決定し、血圧を調整します。

皆さん、血圧は夏と冬では数値が変化することは、ご存じでしょうか。血圧は、季節性があります。夏は気温が高く、体温の調整のため体の熱を逃がそうと血管が広がり、血圧は低くなります。一方、冬は寒さのため熱を逃がさないよう血管が縮まり、血圧は高くなります。そのため、夏と冬では血圧が10〜20mmHgくらい血圧が変化します。患者さんの中には、夏と冬の季節により降圧薬の内服量を変えている方もいます。この調整を行うためにも「家庭血圧」が必要となります。かかりつけ医に受診をする際には、必ず自宅で測定した血圧

を記入した血圧手帳を持参してください。清水病院では、患者さんが血圧の数値を記入しやすいよう、記入欄を大きくした「血圧手帳」を作成しました。



平岡 佐知子
看護科 主任
慢性心不全看護認定看護師
高血圧・循環器病予防療養指導士

持ち歩き便利な A5 サイズ
記入欄が大きくて書きやすい
オリジナル血圧管理手帳



血圧手帳はいつでもお渡しできます。また、血圧の正しい測定方法を習ったことがない方には、看護師から説明させていただくことも可能ですので、遠慮なく声をかけてください。血圧は正しい方法で測定し、忘れずに血圧手帳に数値を記入すること。かかりつけ医に受診の際は必ず血圧手帳を持参することを意識していただければ、的確な指導が得られ適切な血圧調整ができると思います。

今回の「高血圧」のお話が、読んでいただいた方の健康を守るための一助となれば幸いです。