

診療所インフォメーション

《岩手診療所編》

佐々木看護師からひとこと！

～家庭で血圧を測定しましょう～

昨年の3月から、岩手診療所に勤務しております佐々木です。産業保健という新たな分野に携わり、戸惑う事もありますが、新鮮な気持ちで仕事をさせていただいております。

さて、平成20年度から始まった特定保健指導ですが、岩手診療所管内では平成23年度積極的支援42名、動機づけ支援24名が対象者となり、生活習慣の改善に取り組んでおります。その中で、特定保健指導レベル判定に関わる項目のひとつの『血圧』が該当した方は52名で8割近くが該当しています。

血圧が高めだった対象者の方々に聞いてみると、「健診では高めの値になる・・・」と話される方が多く、実際、面談時に血圧測定すると健診時より下がっている方もいます。しかし、健診時は高めの値になると言うものの、「家庭ではどのくらいですか？」と聞くと「測ったことない・・・めったに測らない・・・」という方も少なくありませんでした。

血圧は一日中、同じ値を保っているわけではなく、様々な要因で上がったり、下がったりしています。（この血圧の変化を「日内変動」と言います。）

様々な環境下での自分の血圧値を知っておくことは、健康管理のために重要なことです。測定し記録をつけておく事により、「仮面高血圧」「白衣高血圧」などの他、朝方から午前中にかけて多く発生する脳卒中や心筋梗塞の発作と関係があるとされ注目されている「早朝高血圧」も家庭での血圧測定をしていれば発見できます。最近では家電量販店のほか、ホームセンターやドラッグストアでも精度も良く簡単に測定できる血圧計が販売されるようになりました。それらを使用し血圧が高めの人もそうでない人も、家庭で血圧測定をぜひ、行いましょう！！

診療所ではいつでも血圧測定できますので、お仕事の合間などにお立ち寄り下さい。また、「血圧手帳」もお渡ししていますので、手帳に記録し、日々の健康管理にお役立て下さい。

血圧測定の ポイント



- ・ 上腕血圧計を選びましょう。
- ・ 朝と晩に測りましょう。
朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩：就寝前
- ・ トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定。