

# 眠っている血圧計はありませんか？

## ～自分の血圧を測ってみよう～

初めまして。私たちは福島県立医科大学看護学部4年生です。6月29日～7月15日まで保健福祉センターで実習をさせていただきました。実習期間中は多くの町民の皆さまに協力していただき本当にありがとうございました。

ところで皆さん!!こんな血圧計、お家に眠っていませんか??



使い方がいまいち  
わからなくて測って  
いないわ…

どうして毎日  
血圧測定する必要  
があるの??



実際にこのような意見が  
只見町の皆さんから聞かれました!

私たちは今回、皆さんが気にしている「血圧」についての疑問にお答えしたいと思います!

まずは血圧計の使い方についてです。血圧の測定中の注意として共通していることは、座った状態で測定中の手や腕をできるだけ心臓と同じ高さにすることです。また激しい運動後や食後などは測定を避け、トイレをすませておくとも良いでしょう。測定中は安静にすることで正しい値を測ることができます。

- ①の血圧計は **手首式血圧計** です。手首の内側に血圧計の表示部が来るよう巻いて、できるだけ心臓の前に手首を持ってきて測定を開始します。
- ②の血圧計は **上腕カフ式血圧計** です。洋服の袖をたくし上げて使用すると血管を圧迫し正しく測定できないので薄手のシャツの上か肌に直接巻くことが好ましいです。肘と肩の間に巻くようにしましょう。肘は伸ばした状態で測定します。
- ③の血圧計は **アームイン式血圧計** です。診療所などでよく見かける形ではないでしょうか?測定方法は②の上腕カフ式血圧計と同じです。

次に、なぜ毎日血圧を測定する必要があるのかについて説明します。皆さんは「白衣性高血圧」という言葉を知っていますか?病院などで医師や看護師に血圧測定をしてもらうと緊張して血圧が上がってしまうことを言います。血圧は精神状態によって変化しやすいためそのようなことが起こります。実際に病院で血圧を測ると高くなるという経験をしたことはありませんか?このような場合に普段の血圧を理解していれば緊張が原因であることがわかり、正しい値を知る手がかりとなります。そのため毎日血圧測定をして自分の血圧の値を知っていることが大切なのです!

ぜひ皆さんも自分で血圧を測ってみてください。  
そして健康な毎日をお過ごしください。  
読んでいただきありがとうございました。



福島県立医科大学看護学部4年  
渡部 ほなみさん 渡部 遥香さん