

血圧計貸し出しセット

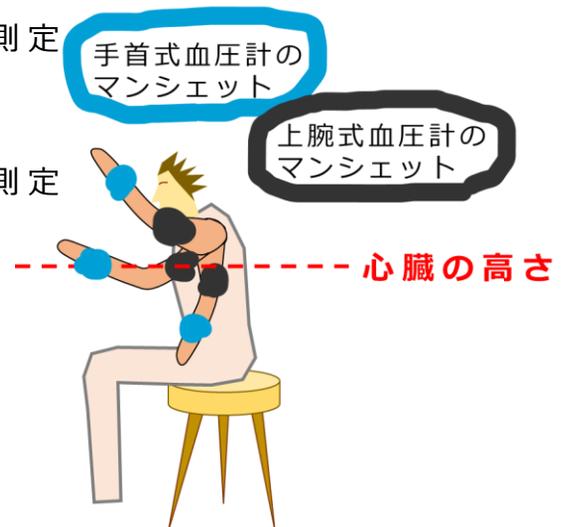
対象	<ul style="list-style-type: none">• そろそろ血圧のことが気になり始めた人• きちんと測定したデータを健康管理に役立たせることができると思われる人
期間	<ul style="list-style-type: none">• 1 週間測定
内容	<ul style="list-style-type: none">• 上腕式血圧計+予備電池（単3×4本）• 手首式血圧計+予備電池（単4×2本）+ケース（小）• 収納ケース（大）
別添	<ul style="list-style-type: none">• 血圧計の取扱説明書（回収しません）• 血圧測定のご案内書（回収しません）
回収	<ul style="list-style-type: none">• トータルケアクリニックゆいの外来受付に届けてください• 1 週間の測定終了後 1 週間以内に返却が目安です• 破損：故意でなければ気にせず、そのままの返却で大丈夫です
評価	<ul style="list-style-type: none">• 次回のかかりつけ医受診時に血圧の全記録を見せてください• 特にかかりつけ医が決まっていない場合は、どの医師でも構いません

血圧測定（方法 1）

いろいろと条件を変えて血圧を測定してみましょう

- 手や腕を上げたり下げたりすることにより、カフ（マンシエツト、駆血帯）の位置を**心臓**よりも高くして測ったり、低くして測ったりしてみましょう。
- 左腕（手首）で測ったり、右腕（手首）で測ったりしてみましょう。
- カフのエアー管（のARTERYマーク）を上腕内側に来るように巻いたり、上腕外側に来るように巻いたりして測ってみましょう。
- カフを緩（ゆる）く巻いて測ったり、きつく巻いて測ったりしてみましょう。
- 腕の衣類を厚くしたり薄くしたりして測ってみましょう。
- いろいろな時間帯に測ってみましょう。

- 手朝めざめた後、横になったまま測定
- 尿意や便意があるときに測定
- 起きて座ってすぐに測定
- 起きて座って落ち着いてから測定
- 食前・食後に測定
- 食後、お腹が落ち着いてから測定
- 排便前後に測定
- 出勤後に測定
- 仕事で動き回っているときに測定
- たばこの一服前後で測定
- 話をしながら測定
- 精神的に緊張しているときに測定
- 終業時に測定
- 帰宅直後に測定
- 運動前後に測定
- 身体を動かしながら測定
- 入浴前後に測定
- 寝る前に測定



- 測定時の各種条件と測定結果（上の血圧、下の血圧、脈拍数）をメモ用紙などに記録して、測定方法の違いなどが与える影響について研究しましょう。

血圧測定（方法 2）

毎日同じ条件で血圧を測定してみましょう

- 上腕式血圧計か、手首式血圧計か、決めましょう。
- 右腕（右手首）か、左腕（左手首）か、決めましょう。
- 衣類は薄手にしましょう。
- カフ（マンシエット、駆血帯）のエアーク管（のARTERYマーク）を上腕内側に来るように巻きましょう。手首式は表示画面が内側（手のひら側）を向くように巻きましょう。
- カフを、ゆるくなく、きつくなく、適度に巻きましょう。
- カフ（マンシエット、駆血帯）の位置を**心臓**と同じ高さにしましょう。毎回、同じ高さで測定しましょう。
- 測定中に会話や動作はしないように注意しましょう。
- 毎日、だいたい同じ時間帯に測りましょう。
- 朝は起床し、尿意があったら排尿し、寒くない格好で座って少しゆったりとしてから測りましょう。
- 昼測定できるときは、昼食前の安静時に測りましょう。
- 夜は夕食前あるいは就眠前に測りましょう。食後 1 時間以内とか、入浴後 1 時間以内とか、飲酒後 6 時間以内とかは避けましょう。
- 運動の後、精神的な緊張のあとなどは避けましょう。
- 測定結果は、「方法 1」とは別に記録しましょう。
- 「方法 2」の安静時血圧の記録は、高血圧の診断や治療方法の選択、内服薬の種類の変更や服用量の加減の根拠として使われます。

安静時血圧の評価（方法 2）

呼び方		(例)
上の血圧 最高血圧 収縮期血圧	A	150
下の血圧 最低血圧 拡張期血圧	B	90
脈圧（みやくあつ）	A - B	150 - 90 = 60
脈拍数		

上の血圧

- 低ければ低いほど、心血管系のマズいことが起こりにくくなります。

下の血圧

- 平均血圧を決める血圧です。
- 低ければ低いほど、脳出血などは起こりにくくなりますが、急激に下げると脳梗塞などが起こりやすくなります。また動脈内腔が狭くなっているのに下げすぎると、肝臓や腎臓の機能が低下して元気のなくなることもあるので、注意しながら下げるのがよいでしょう。

脈圧

- 大動脈など太い動脈が硬くなると脈圧が増大します。

脈拍数

- 脈拍数や呼吸数の増加は交感神経の活動性の目安となります。交感神経が優位だと血圧が上がり、血糖値も上がります。脈拍数がとても多いときは落ち着くのを待って安静時血圧を測定しましょう。

自分でもう少し研究したいとき

血圧計の研究

- ・ もし購入するのであれば、よく研究して自分や家族の生活様式にあった血圧計を選びましょう。
- ・ たまたまAIの選んだものを紹介しますが、他にもあるので探してみるとよいでしょう。

日本精密測器（株、NISSEI） オムロンヘルスケア（株、omron）



タニタ（株、TANITA）

エー・アンド・デイ（株、AND）



理屈っぽい研究

- ・ 少し理論的なところも研究してみたい方向けの説明を置いてあります。



- ・ 尾立貴志のウェブページです。
- ・ 「はじめに」と「おわりに」だけを読めば十分でしょう。
- ・ 何を研究すればよいのかヒントが得られます。

写真のように組み入れるときれいに収まります。

予備電池

手首式
血圧計
の
ケース



上腕式
本体

上腕式カフ

手首式
血圧計

