

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすために必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

# 健康万歩計

## 家庭血圧を測定しましょう

木村内科医院 院長 木村 正雄 先生



今回は、家庭血圧計の選び方について書きたいと思います。皆さんの中には、高血圧症で薬を処方されて治療をされている方、結構いらっしゃるのではないのでしょうか。治療を受けていなくても、健診で最近血圧が高めになってきた方や、年齢とともに血圧が心配になってきている方など、意外と多いのではと思います。健康管理や血圧治療においては、家庭血圧を測定するというのがとても大切です。

薬局・ホームセンター・電気屋さんなど、最近はいろんなところで血圧計を売っているのを目にしたいと思います。どれを買えばいいのかわからないとよく相談されるのですが、聞いたことがあるような有名なメーカーのものであれば、日本ではきちんと検定を受けた機械が販売されているはずですので、基本的にどれでも大丈夫です。特に、体温計や医療機器を作っているメーカーであれば、安心して使えると思います。値段も数千円のものから1万円を超えるものまで様々ですが、スマートフォンに接続してデータを管理できたりなど、いろんな機能がつくと値段も高くなります。この辺は、それぞれのお好みで必要な機能がついたものを選んでいただくと良いと思います。特にそういう機能がない、シンプルなものでも十分測定はできます。

また、血圧計も測定部位によって様々なタイプがあります。代表的なものには、上腕で測るタイプ(腕帯を巻くもの、腕を差し込んで測るものなど)、手首で測定するものなどがあります。この中でおすすめなのは、上腕で測るタイプです。特に、高血圧症で治療中の方や、健診で高血圧が指摘されているような方は、上腕式を選んで欲しいです。手首式の方が測定が簡単で小さく持ち運びもしやすく、最近のものはだいぶ性能も良くなっているようですが、

やはり測定精度はまだ上腕式の方が優っています。血圧が高いと言われたことがないが健康チェックのため血圧も測定しておきたい、片腕が不自由で腕帯を一人で腕に巻くのが困難などであれば手首式でも良いと思います。しかし、まだ高血圧学会の治療ガイドラインでは上腕式が推奨されていますので、そちらを選んでいただくのがお勧めです。

せっかく血圧計を購入しても、測定方法がきちんとしていなければ、正しい値が得られません。説明書にある腕帯の巻き方、測定時の姿勢などをきちんと読んで理解して使うことが大事です。測定は基本的に朝(起きてトイレを済ませて)・夕(就寝前など)でいいのですが、1回に2回ずつ測るように勧められています。また、測定は安静時にするのが基本ですので、必ず座って数分は休んで落ち着いている状態で測定してください。また、2回目を続けてすぐ測らないように。1回測定すると、腕帯で締め付けられた腕が少しうっ血しますので、それが取れるまで、できれば数分間を空けて測定して、測定した2回分の結果を両方手帳に記載することが大事です。血圧を記入する手帳は医院や薬局さんにおいてあることが多いので、相談して活用してみてください(測定方法などについても詳しく書かれています)。

最後に、ちょっとお願いを。特にこれはご高齢の方に多いのですが、診察室で血圧手帳を見せていただくとうすると、指に唾をつけてページをめくる方が結構いらっしゃいます。他の人にも渡すものですから、どうか普段から唾をつけてページをめくる習慣はやめてくださるようお願いいたします(特に新型コロナのこともありますので…)



五所川原市を応援します!!

**現地確認 見積り無料 屋根・外壁の塗り替え**

全面改装リフォーム  
中古住宅改装  
減築、増築

一般建設業 青森県知事許可(般-29)第400424号  
・リフォームローン固定2.95%回信付き15年まで可  
・昭和58年度五所川原工業高校卒 前田昭仁(写真中央)  
◆ホームページは◆  
Google

屋根、外壁リフォーム専門店  
電話は今すぐ、こちらから

**アートリフォーム(株) 0173-33-4713** アートリフォーム株式会社  
五所川原市セツ館虫流51-29 お電話は担当 前田まで『増改築相談員のいるお店』

**新築・増改築・水廻り・塗装**

雪でお困りの方、シラカワ住研にお任せください!!

雪害・凍害など...雪でお困りではありませんか?  
お電話を! どんな事でも

- ・屋根の雪下ろし・雪害、凍害の対策・修理・雪片付け
- ・雪止め取付・水道・蛇口の水漏れ、凍結・除排雪
- ・断熱サッシ取付・屋根の改造、無落雪・雪囲板

総合建築  
「増改築相談員」のいるお店  
**(有)シラカワ住研**  
0120-34-6806  
五所川原市大字姥湯字桜木370-3

建替え・リフォーム・車庫、カーポート新設・など  
・畳をフローリングに・水洗・ユニットバスにしたい・排水の詰まり  
・ボイラー取替え、修理・建具調整、錠前の直し・戸車・レール調整

◎広報有料広告