

保健だより

『家庭での血圧測定のメリットとは』



石垣市健康福祉センター 保健師 宮良 智佳

今回は血圧についてお話します。みなさんは、最近いつ血圧測定されましたか？「毎日測っている」「病院に通っているから1～2ヶ月に1回測っているよ」なかには「1年に1回健康診断のときのみ」という方もいます。特定健診の会場では、ご自身の血圧値をみて「家ではこんなに高くないよー」といわれる方がいますが、みなさんは白衣高血圧という言葉聞いたことはあるでしょうか？家庭での血圧は正常なのに、病院では高血圧になるタイプです。さらに、仮面高血圧という言葉はご存知でしょうか？こちらは病院での血圧は正常なのに、家庭では高血圧になるタイプです。でも、いつでもどこで測っても血圧値は血圧値であり、それをどう理解するかが大切です。

このように、血圧は一回の測定で判断できません。わたしたち保健師は、保健指導の際に家庭での血圧測定をすすめています。ふだんの血圧の状態を正確に知ることで、白衣高血圧や仮面高血圧を把握する参考になり、高血圧による病気の発症を防ぐことにつながります。家庭で測定をしている方からは「いつ測定すればいいの」という話をよく聞きます。今回は、家庭で血圧測定するときのポイントをまとめてみました。

測定のタイミング

※1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

腕は心臓と同じ高さで測定する

腕が心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など不正確になる。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい

腕帯は素肌に直接巻きつけたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たままでもよい。

腕椅子に座って1～2分たってから測定する

座ってすぐだと血圧が安定していないときがある。腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。



(高血圧治療ガイドライン2014. 日本高血圧学会編2014より)

家庭での測定値は、記録することで毎日の血圧を把握できるとともに、主治医にみてもらうことを勧めています。高血圧の治療中の方であれば、治療の判断材料となります。家庭での血圧を、ご自身の体の状態を知る一つのバロメーターとしていただけたらと思います。

おいしく、けんこう健康料理♪

健康福祉センター 栄養士 根神文子

材料/分量 (2人分)

- ・エンサイ 150g ・シラス干し 6g
- ・薄口醤油 小1/2 ・みりん 少1/2
- ・辛子 小1 ・ごま 小1/2

作り方

- ① エンサイは葉と茎に分け、別々に茹で、食べやすく切る。
- ② シラス干しは湯通しする。
- ③ 薄口醤油、みりん、辛子を混ぜ和え衣をつくる。
- ④ ③の和え衣で①②を和える。
- ⑤ 器に盛り、ひねりごまを散らす。

一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
31kcal	2.8g	0.8g	72mg	1.2mg	0.5g

日々の健康はバランスのよい食事からとわれています。沖縄の野菜摂取量は約280gです。大人が1日に必要な野菜の量は350gですから、あと一皿(70g)程度の野菜が不足しています。意識して野菜を摂ることで理想的な食生活に近づきます。このことを踏まえ、石垣生活改善推進員協議会では、無理なく島野菜がとれるように工夫し、冷蔵庫に常備菜として作り置き出来る「野菜レシピ集」を作成しました。「野菜レシピ集」から紹介します。



エンサイの辛し和え