

# 血圧について

～健康的な日常生活を送るために～

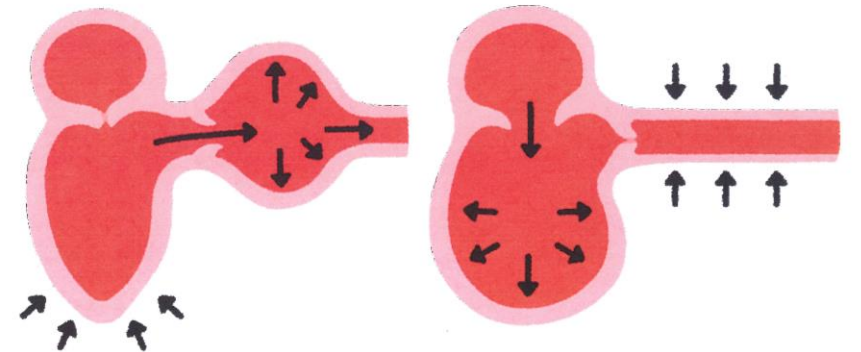
江東リハビリテーション病院  
看護部

# 目次

- 1 ・ 血圧とは
- 2 ・ 上の血圧、下の血圧とは
- 3 ・ 毎日の血圧の測定方法 と 血圧計の種類
- 4 ・ 高血圧とは
- 5 ・ 低血圧とは
- 6 ・ 日常生活が血圧に及ぼす影響
  - ①飲酒 ②運動 ③禁煙 ④食事 ⑤ストレス

# 1・血圧とは

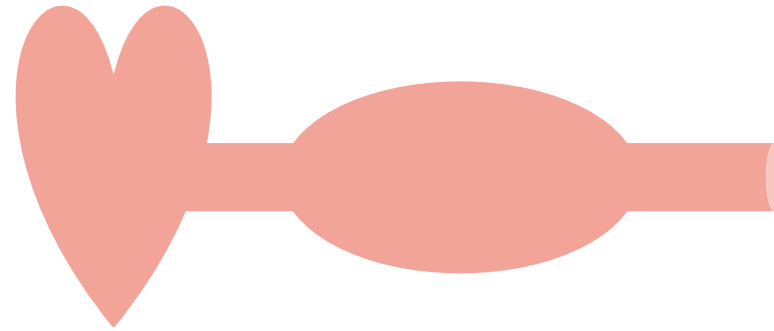
- ▶ 心臓が縮んだり、広がることにより血液を全身の血管へ送り出す力のこと
- ▶ 心臓から送り出された血液が動脈の壁を押し出す力
- ▶ 朝の目覚め時に上昇し、日中は高く  
夜間睡眠時は低くなる。



## 2・上の血圧、下の血圧とは

▶ 上の血圧 → 『 最高血圧 または 収縮期血圧 』

心臓が縮み、  
強い圧力がかかっているとき



▶ 下の血圧 → 『 最低血圧 または 拡張期血圧 』

心臓が広がっているとき



血圧の高さは、心臓が血液を押し出す力 と 血管の拡張 で決まる。

### 3・毎日の血圧の測定方法 と 血圧計の種類

#### ▶ 毎日の血圧の測定について

- ① 毎日継続して、同じ時間に測定しましょう。
- ② 排泄は我慢せず、済ませてから測定しましょう。
- ③ 測定前は、30分程度安静にして測定しましょう。
- ④ 心臓と同じ高さで測定しましょう。
- ⑤ 記録に残し、血圧の変化がないか確認しましょう。

### 3・血圧の測定方法 と 血圧計の種類

#### ▶ 血圧計の種類

#### ① 腕ではかるもの ( 上腕型 )



### 3・ 血圧の測定方法 と 血圧計の種類

#### ▶ 血圧計の種類

#### ② 手首ではかるもの ( 手首型 )



### 3・ 血圧の測定方法 と 血圧計の種類

#### ▶ 血圧計の種類

#### ② 手首ではかるもの ( 手首型 )



**器械により多少の誤差は生じますが、毎日続けられるものを選びましょう。**



## 4・高血圧とは

### ▶ 家庭の血圧における高血圧の目安

最高血圧が135/mmHg以上、/60mmHg以上をいう。

( 高血圧治療ガイドライン 2014 )

### ▶ 原因

#### ①生活習慣病

食塩の過剰摂取、肥満、運動不足

#### ②遺伝

#### ③血液量 ・ 血圧を上げるホルモンの増量

腎臓疾患 、 内分泌腺の疾患

#### ④心臓の病気によるもの。

## 5・低血圧とは

▶ 最高血圧が100/mmHg以下、/60mmHg以下をいう。

### ▶ 原因

#### ①体内の血液の不足

脱水、出血、腎臓機能の障害 など

#### ②血液の流れが悪くなる。

体力・筋力の衰え、貧血 など

#### ③心臓の病気によるもの。

頻脈、不整脈 など

## 6・日常生活が血圧に及ぼす影響

### ▶ 血圧と飲酒の関係

血圧を一時的に下げますが、長い間飲み続けると血圧は上がります。

#### 1日の飲酒量

男性	:	1日20~30mL	
		日本酒	1合
		ビール中瓶	1本
		ウィスキー	2杯
女性	:	1日10~15mL	

## 6・日常生活が血圧に及ぼす影響

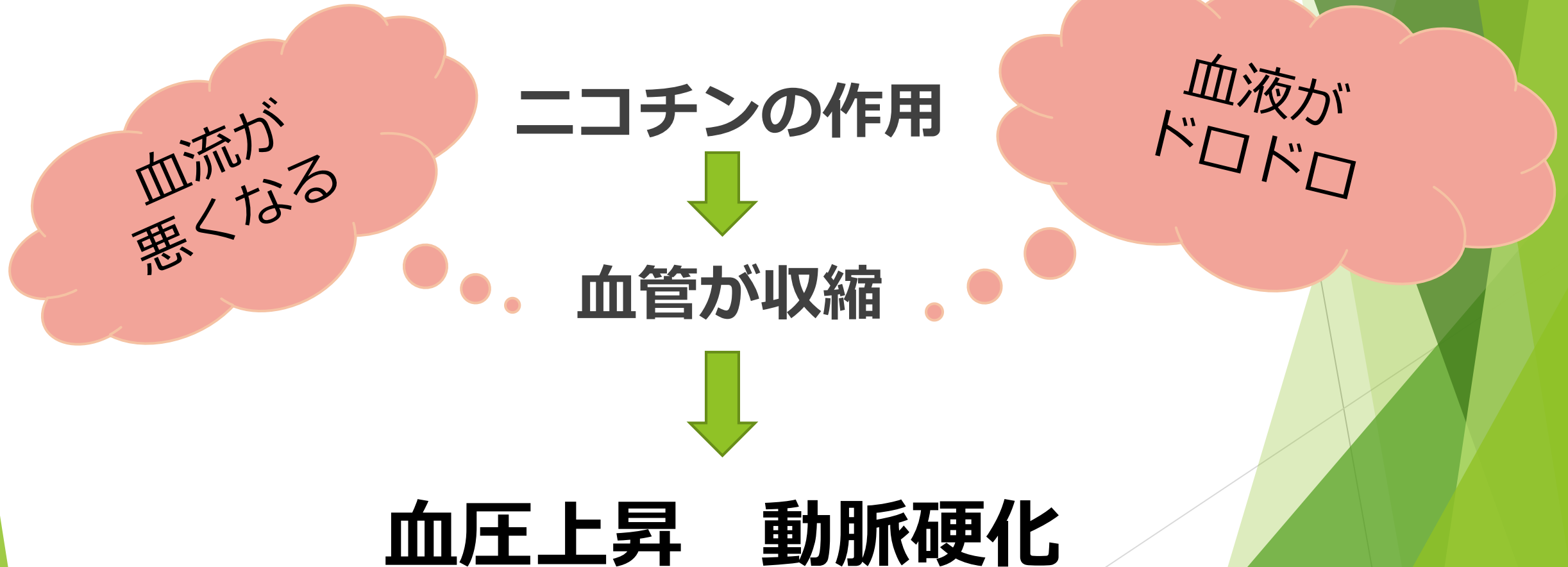
### ▶ 血圧と運動の関係

一時的に運動すると血圧は上昇しますが、適切な運動の継続は、筋肉にたくさんの酸素や栄養を運ぶために血管が広がり、高血圧が改善します。

高血圧が改善しても運動を中止すると効果がなくなるため、継続が必要です。

## 6・日常生活が血圧に及ぼす影響

### ▶ 血圧と禁煙の関係



## 6・日常生活が血圧に及ぼす影響

### ▶ 血圧と食事の関係

#### 減塩

塩分を取り過ぎると、血液中にナトリウムがたまる循環血流量が増加して血圧が上がる。

#### 動物性脂肪

バターや肉など動物性脂肪はコレステロールを増やす。  
魚や植物性脂肪は、コレステロールを減らす。  
豆腐や魚もバランス良く取り入れましょう。

## 6・日常生活が血圧に及ぼす影響

### ▶ 血圧と食事の関係

#### 血圧を下げる効果のある食事

Bカロチン	血管の老化を予防する。	緑黄色野菜
カリウム	尿へのナトリウムの排泄促進	果物
カルシウム	減少するとホルモン、ビタミンDが分泌され血管が収縮する。	牛乳 魚
食物繊維	体内のナトリウムを排出する。	イモ類 キノコ類
マグネシウム	カリウムの働きを促進する。 カルシウムの吸収を助ける。	海藻 ナッツ 豆類

## 6・日常生活が血圧に及ぼす影響

### ▶ 血圧と入浴の関係

#### 入浴時の注意

- ① 体調が悪いときはやめる。
- ② 浴室の室温は18～20℃にしておく。
- ③ 高血圧の人は、皮膚の刺激を避けるためできれば二番湯以降にする。




## 6・日常生活が血圧に及ぼす影響

### ▶ 血圧とストレスの関係





**規則正しい生活を送りましょう。**



**高血圧がある人は、定期的に受診をして  
お薬は自己中断せず、  
医師の指示を守りましょう。**

ご静聴ありがとうございました。

