

# 高血圧って どんな病気？

県立山田病院 看護科

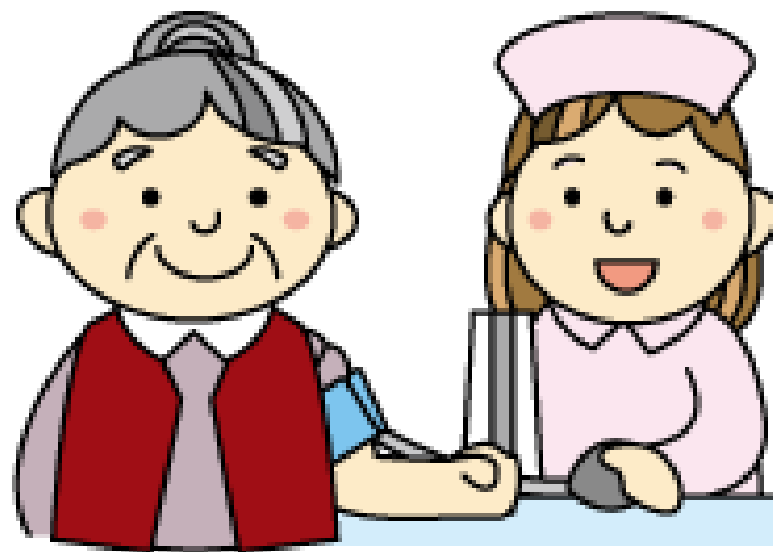
# 血圧とは

**血圧 = 心拍出量 × 末梢血管の抵抗**

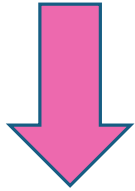
- \* 栄養を血液として全身に送るポンプの役割が心臓
- \* 心臓から血管に血液を押し出す時の血管壁におよぼす血流の内圧

# 高血圧とは

- \* 高血圧とは、血管に強い圧力がかかりすぎていること
- \* 自覚症状がなく  
たいていは原因がわからない



高血圧を放置していると



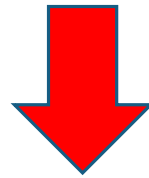
動脈硬化



脳卒中・狭心症  
心筋梗塞



心臓負荷



心不全  
不整脈(心房細動)

# 血圧が上がる時

- \* 朝 起きるとき → 昼寝の時も同様です
- \* 排便のとき → いきむと血圧が上がります
- \* 出かけるとき → 冷気に触れると急激に上がります
- \* 運動するとき → 息を詰めてする運動
- \* 食事のとき → 空腹のイライラでも上がります
- \* 入浴するとき → 寒い脱衣所や浴室、熱い湯で
- \* アルコールを飲んだ翌日 タバコを吸うとき
- \* 喜怒哀楽 ・ 緊張 ・ 睡眠不足

# 高血圧の治療

## ①生活習慣の改善

## ②薬の服用



◎適正体重の維持



◎適度な運動



◎ストレス解消



◎栄養バランスの取れた食事が基本



◎禁煙する



◎アルコールを飲み過ぎない



## ③塩分摂取を控える

- \* 病院での血圧だけでは普段の血圧が分からない
- \* 生活改善の効果や薬の効き具合が分からない
- \* 例えば・・・

### 【白衣高血圧】

緊張や病院の診察室などで血圧が高くなる

### 【仮面高血圧】

診察室での血圧が正常でも家庭血圧が高い

これらの判断ができない



記録も！

家庭での血圧を測定しましょう



山田病院ではこちらの手帳を使用しております。  
ご自宅のノートや手帳などを使用しても構いませんが  
きちんと記録することが大切です



朝

# 血圧の正しいはかり方

- \* 目覚めてから 1時間以内
- \* 排尿を済ませて
- \* 1~2分安静にした後に



- \* ご飯を食べる前！
- \* 薬を飲む前！

同じ時間帯！ 同じ姿勢！ 同じ側の腕！

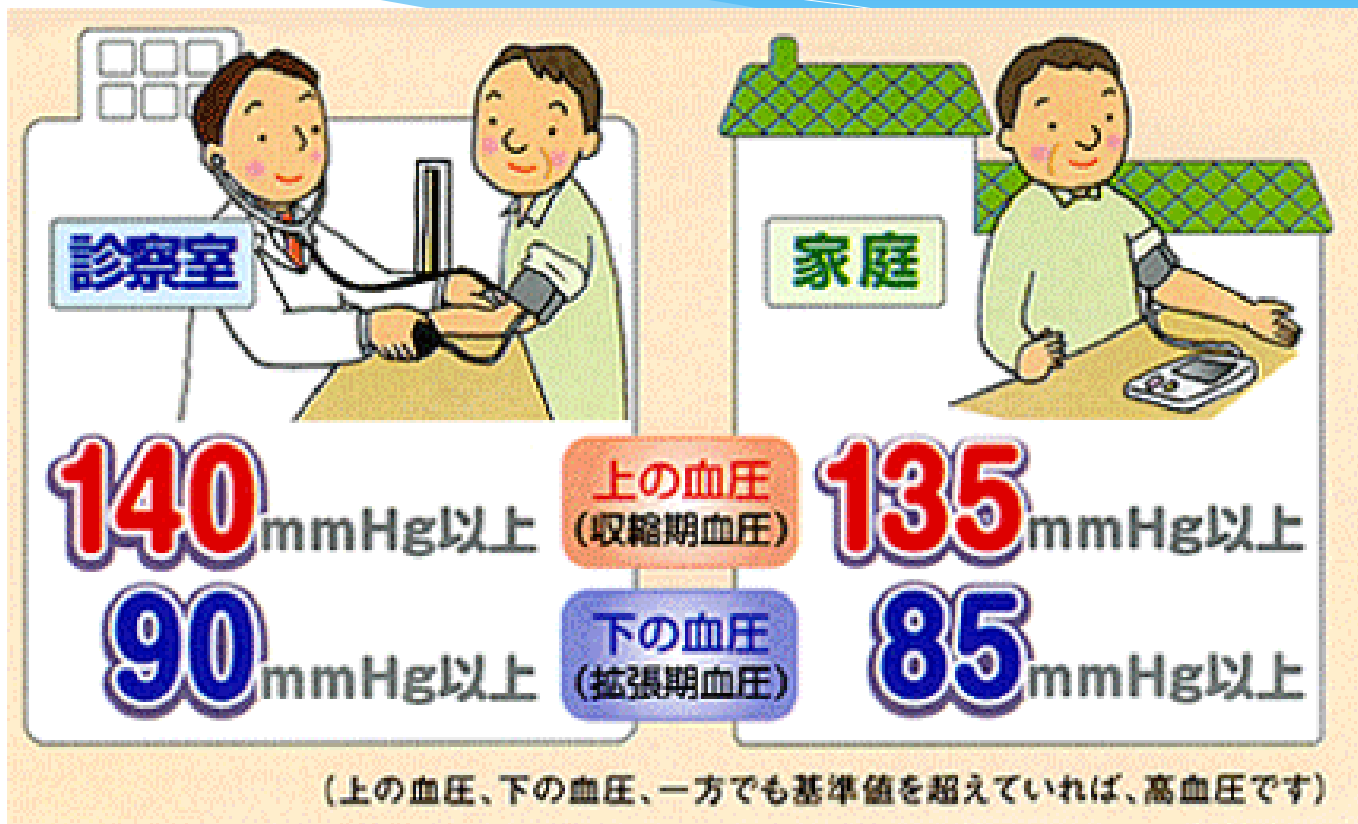
夜

# 血圧の正しいはかり方

- \* 布団に入る前
- \* 排尿を済ませて
- \* 1～2分安静にした後に
  - \* お風呂上りや寢床の準備  
力仕事の直後などは避けます

同じ時間帯！ 同じ姿勢！ 同じ側の腕！

# 高血圧の判定基準



高血圧治療ガイドライン2009より抜粋 (日本高血圧学会)

血圧の なぜ？  
どうして？

質問コーナー

# 血圧は何回測定すればいいの？

⇒朝・晩1回ずつ が目標です

難しい場合は朝1回測定することを続けてください  
1回目がとても高くなるという方は  
複数回測定しても構いません。  
その場合には、すべての値を  
メモしておきましょう。



# 測るたびに数値が違うのは何故？

\* 血圧は自律神経によってコントロールされています。

個人差はありますが、1回目に比べて2回目3回目は低い値になる傾向があります。

これは、自律神経によって圧力に反発して硬直していた筋肉や血管が、だんだん慣れてくるためと考えられています。



# 病院で血圧を何度も測ってしまいます

- \* 血圧は常に変動しています
- \* 病院に着いたら 一呼吸おき  
気持ちを落ち着けてから  
血圧を測りましょう



**血圧測定は1度でOK!**

| 2013/07/10 11:19 | 2013/07/10 11:13 | 2013/07/10 10:48 |
|------------------|------------------|------------------|
| 最高血圧 189 mmHg    | 最高血圧 182 mmHg    | 最高血圧 177 mmHg    |
| 最低血圧 107 mmHg    | 最低血圧 105 mmHg    | 最低血圧 100 mmHg    |
| 脈拍数 64 拍/分       | 脈拍数 59 拍/分       | 脈拍数 62 拍/分       |

ひしをひし向きにのせることで、より正確な測定ができます  
Lの位置で測定できました Rの位置で測定できました

# どんな血圧計を使うといいの？

- \* 腕で測定するタイプの血圧計がより正確とされ すすめられています



- \* 指先や手首ではかるタイプのものは腕ではかるものに比べて誤差が生じるといわれていますが  
どうしても手首ではかるタイプが  
良い場合は、座った時に  
手首と心臓が同じ高さになるようにします





# どうして朝の血圧を測定するの？

- \* 血圧は、起床前から少しずつ上がり始めます。  
これは体が目覚めるための準備をするためです。
- \* 心筋梗塞は、目覚めた直後に多く発症します
- \* 脳卒中も目覚めた直後からお昼までの間に起こる場合が多いです。

高血圧の方は、**特に**血圧が高くなりやすい！  
朝の血圧が重要になります！

# 家での血圧測定が長続きしません

- \* 毎日測定して記録することが効果的なのですが測り忘れてもあまり神経質にならず、また翌日に測りましょう。

朝以外に測る時には時間を記入しておくで参考になります。

- \* 健康になろうと、一度に多くのことに挑戦すると挫折しがちです。焦らずひとつずつチャレンジしましょう。

# 高血圧になりやすい人ってどんな人？

## 〈環境因子〉

◎加齢



◎肥満

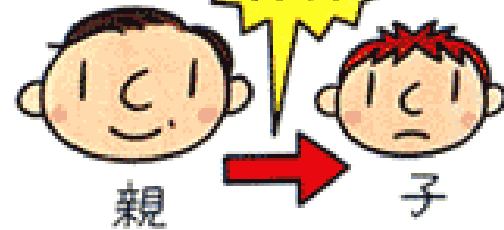


◎塩分(ナトリウム)の摂り過ぎ



## 〈遺伝因子〉

体質



◎ストレス



◎喫煙



◎アルコールの摂り過ぎ



◎運動不足

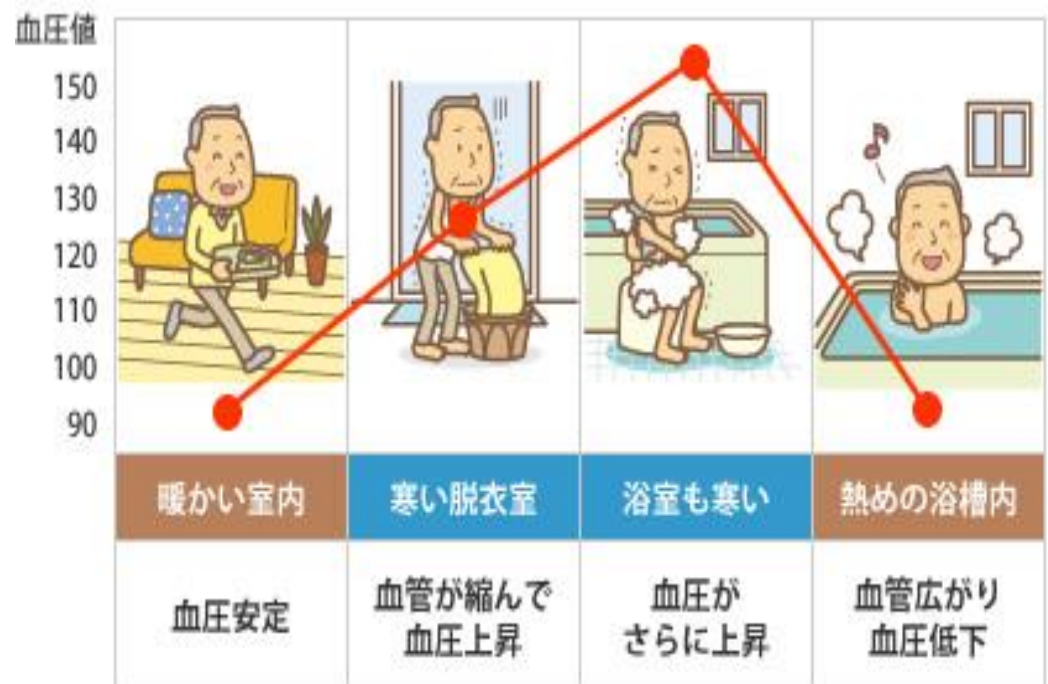


これらの因子に多く当てはまる人ほど  
高血圧になりやすい

# お風呂が危険と聞いたけれど・・・？

- \* 急激な温度変化で血圧が変動して具合が悪くなったり意識がもうろうとなることがあります。
- \* 冬場は、脱衣場を温かくしたり、できるだけ温度変化を少なくすることが大切です。

温度差によって変動する血圧イメージ



# 内服薬が処方されている方へ

## \* 病院で絶食の検査があるときは？

- 血圧が上がり具合が悪くなる危険がありますので  
絶食であっても**血圧の薬は必ず飲みます**  
血液の検査には影響しません

## \* 血圧が安定しているのに内服をやめていいですか？

- **自己判断で内服を中止することは絶対にやめましょう。**  
血圧が安定しているのは薬の効果がでていているということ。  
内服など治療の相談は 内科外来で受け付けます。

# 高血圧の 予防・早期発見に努め 健康で元気な 毎日を過ごしましょう

血圧の測り方や病気について  
質問がありましたら  
いつでも看護師にご相談ください

