

健康 知って得する ミニ知識

過去のテーマは当院ホームページよりご覧いただけます。ぜひご覧ください。

島根県立中央病院 ミニ知識

検索



令和5年
4月のテーマは…

きちんと使おう血圧計 ～これであなかも 血圧計博士～

講師 臨床工学科 山中 英樹
(臨床工学技士)

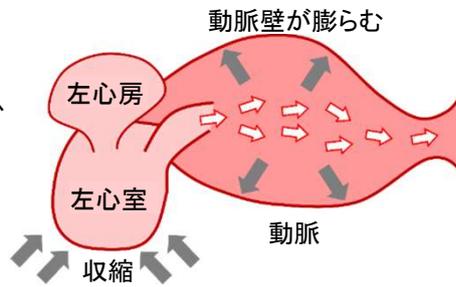


血圧とは？

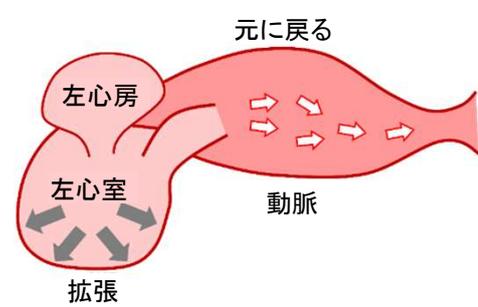
心臓は、常に収縮拡張を繰り返し、生きていくために必要な酸素と栄養を、全身くまなく体の各組織に運んでくれます。心臓から送り出される血液の流れによって血管が内部から押される圧力を「血圧」といいます。

心臓が収縮する時が最もその圧力が高く、これを『**最高血圧**』と呼び、心臓が拡張する時が最も低く、これを『**最低血圧**』と呼んでいます。

最高血圧(収縮期血圧)

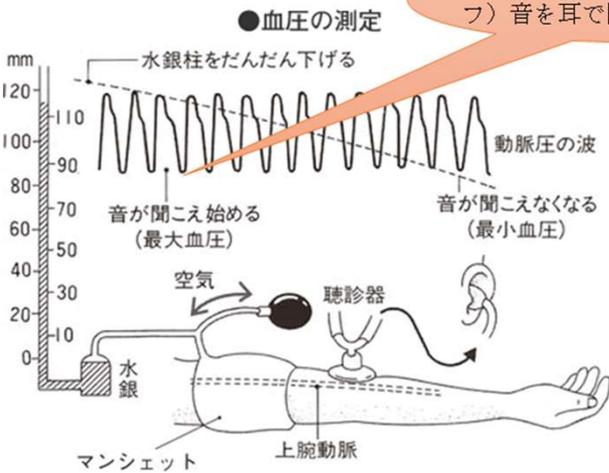


最低血圧(拡張期血圧)



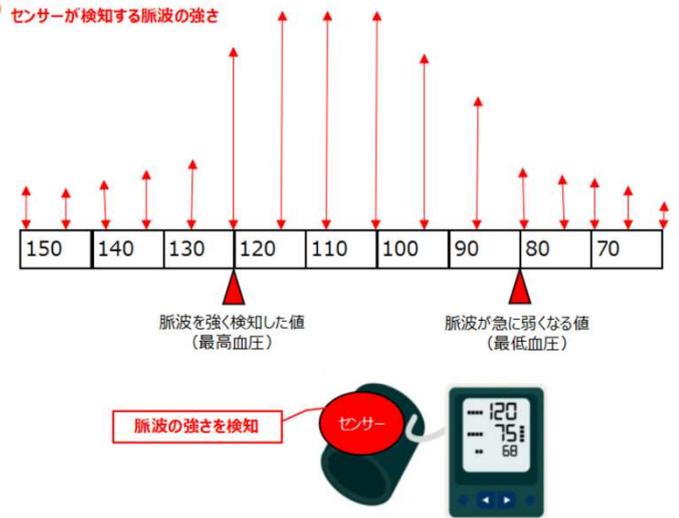
血圧はどうやって測るの？

昔ながらの測り方・・・聴診法



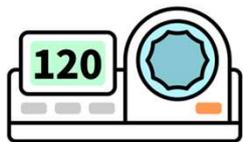
「トク、トク」という(コロトコフ)音を耳で聞き判定します。

現在主流の測り方・・・オシロメトリック法



★おススメする血圧計の種類★

おススメ!



アームイン上腕式血圧計

- ・お財布とスペースが許すならコレ
- ・腕の締め付けが自動なので個人差がない
- ・腕の位置や姿勢も安定する
- ・従って測定値も安定する

おススメ!



カフ型上腕式血圧計

- ・測定精度と価格のバランスが良い
- ・持ち運びもでき、場所も取らない
- ・カフの巻き方で誤差が生じる
- ・姿勢や腕の位置を都度気を付けなければならない

おススメ!



手首式血圧計

- ・最もコンパクトで簡便性が高い
- ・細い動脈の値なので外的影響を受けやすく誤差も大きい(温度、環境、体調など)
- ・手首の高さに注意が必要

測定する姿勢・場所

背もたれにもたれ、気分を落ち着かせる

両方の足は組まずに床につける



カフの中心と心臓の高さを合わせる

素肌にカフを巻く

腕の力を抜いてテーブルにひじをつき、手のひらを上に向け、甲をテーブルにつける

快適な室温で

カフの中心が心臓の高さと合わないとき



椅子にクッション・座ぶとんなどを敷いて調整する



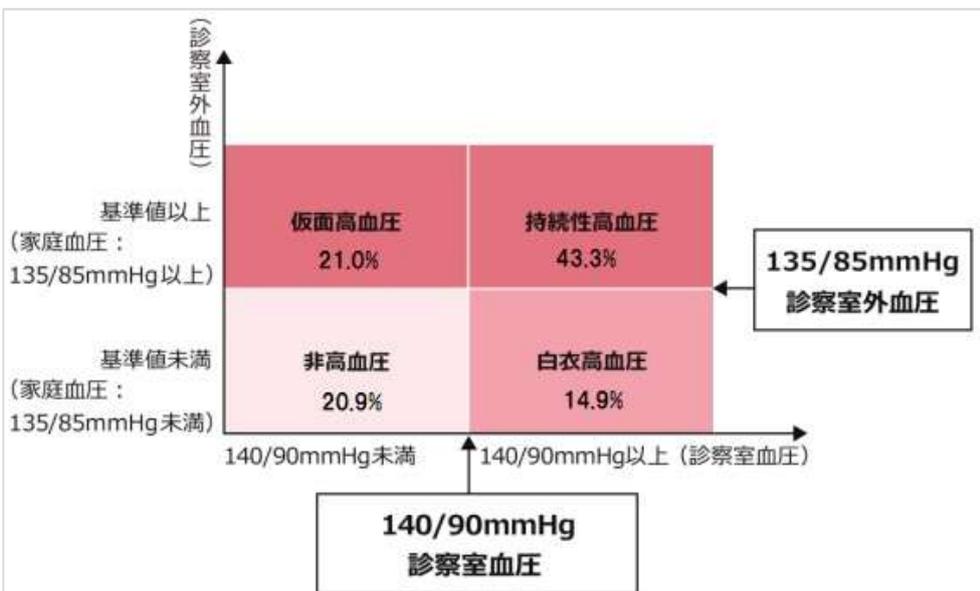
ひじの下にタオルなどを敷いて高さを調整する

測定は朝と夜の2回が理想。測定前5分間は安静にし、毎日同じ時間、できれば2回測定しましょう。
朝は測定までにトイレに行き、起床から1時間以内に測定しましょう。

注意すること

①不整脈がある場合…心房細動や期外収縮などの不整脈があると、一拍ごとに心臓拍出の変動が大きくなり、血圧が不安定になることがありますので、不整脈がある方は特に2回以上測定することを推奨します。

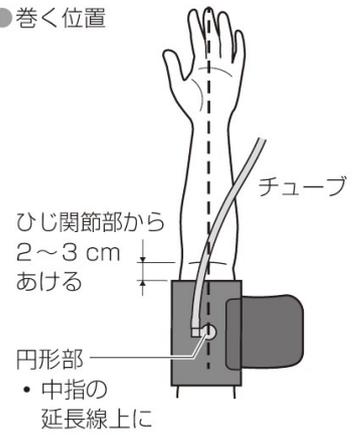
②家と病院で測定値の差が大きい場合…病院（外来）での血圧は低いが、家庭での血圧が高い場合を**仮面高血圧**、家庭での血圧は低いが、病院（外来）での血圧が高い場合を**白衣高血圧**といいます。
仮面高血圧は家庭での血圧値が重要になります。



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より

カフ(圧迫帯)の巻きかた

●巻く位置



ひじ関節部から2~3cmあける

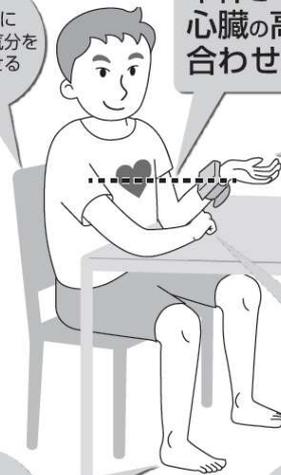
円形部
・中指の延長線上に

●締めつけ具合
指が1・2本入るくらいの隙間があくように巻く

手首式血圧計

背もたれにもたれ、気分を落ち着かせる

両方の足は組まずに床につける



本体と心臓の高さを合わせる

素肌に巻く

腕の力を抜いてテーブルにひじをつき、手のひらを必ず上に向ける

測定中の腕が安定するように、反対の手を軽くにぎり腕の下に置く

快適な室温で

引用元：パナソニック株式会社
https://jpn.faq.panasonic.com/app/answers/detail/a_id/11211/