

健康豆知識

～血圧をはかる～

「白衣高血圧」という言葉、ご存知でしょうか？

家庭で血圧測定を習慣にされている方が「健診や診察室で測ると高い」と言われる事がよくあります。一般的に10mmHgは違うようです。血圧は、ちょっとしたことで変動するのでさもありなん。しかし、血圧と脳卒中の関係について研究等で使われるのは、外来や健診の場での測定値。ですから、その値を治療などの基準とすべきでしょう。

では家ででの測定は意味が無い？ イエイエ、そんなことはありません。傾向や経過をみたり、血圧を下げる薬を服用中の人では、薬の効き具合の良い目安にもなります。自身の体を知る意味でも、お持ちの方はぜひ継続的に血圧を計っておきましょう！ 以下のポイントに気を付けて頂くとより正確です。

【ポイント①心臓の高さで測る】
血圧は、心臓が血を送り出している圧を間接的に測るもの。腕に巻くマンシレットの高さは心臓の高さにして測りましょう。

【ポイント②同じ条件で】

いつ（朝食後？就寝前？）測るか、どんな姿勢で（座って？寝て？）測るか、など、測定条件はできるだけいつも同じに。

【ポイント③安静時に】

食事直後、入浴直後、帰宅直後…、前述しましたが、血圧は常に変動しています。測定条件を同じにする為に少し安静にしてから測定を。

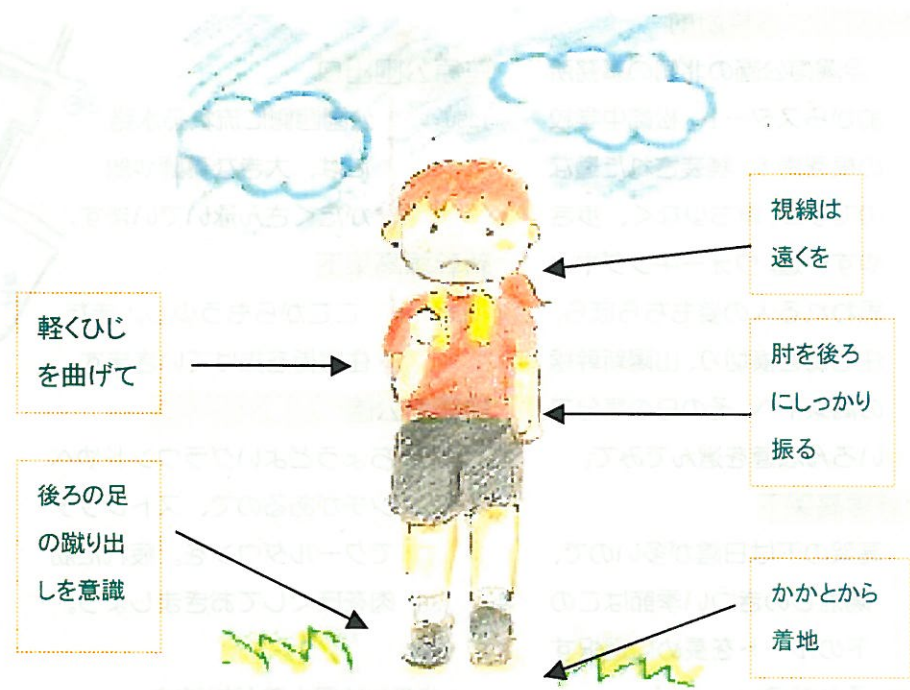
ウォーキングQ.&A

Q. 運動するならジョギングの方がいい？

A. 消費カロリーは、勿論ジョギングの方が上。

ただし、健康づくり（例えば血圧を下げる目的など）の為に運動は、最大運動能力の半分くらいの運動が、いちばん。ジョギングだと最大運動能力の70%くらいになり、少しきつすぎます。1時間運動した後に「もう1時間やれ」といわれても楽に続けられるくらいがちょうどよく、目安は、脈拍数が110～120/分になるくらいです。早歩きは、まさに適した運動。有酸素運動ですから、ダイエットにもむしろ効果的ですよ。

運動効果のあがる歩き方



番外Q. 血圧を下げる薬を飲んだらもう生活習慣は改善しなくてもいい？

A. 生活習慣の改善の努力を怠ると、血圧を下げる薬の効き目も悪くなります。また、自分でできる生活習慣の改善点を実行していれば、薬の量を減らしたり、中止することも夢では有りません。ただし、自分で勝手に薬を中断する事は、絶対に止めてください。

保健センターから：健康運動教室の卒業生から市内のお勧めコースを紹介するウォーキングマップ第4弾です。日頃、家の周囲をウォーキングされている方も多いのでは。今回のコースは住宅街です。グラウンドで部活に励む中学生、公園の手入れをされるボランティアさん、遊具で遊ぶ子供、庭の手入れ中の方、などいろんな人の姿が目飛び込んできました。ウォーキングしながら、元気も買った気分させられました。あなたの家のご近所では、いかがですか？