

**血圧・血圧計
Q&A**

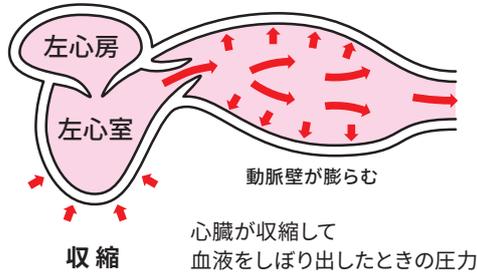
Q

血圧とは

A

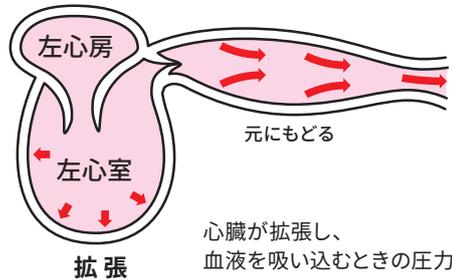
血液の流れが血管壁におよぼす圧力のこと。心拍出量と血管抵抗により圧力は変わります。

最高血圧（収縮期血圧）



心臓が収縮して
血液をしぼり出したときの圧力

最低血圧（拡張期血圧）



心臓が拡張し、
血液を吸い込むときの圧力

Q

高血圧の基準値は

A

病院で140／90 mmHg以上、家庭で135／85 mmHg以上が高血圧です。

日本高血圧学会では2019年より、下図のように血圧分類を制定しています。

家庭 血圧値の分類（成人血圧）



このような方は高血圧です。

病院で140／90 mmHg以上
家庭で135／85 mmHg以上*

※日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2019年度版

Q

家庭血圧の測り方は

A

朝と夜 測定条件を一定に
継続して測りましょう。

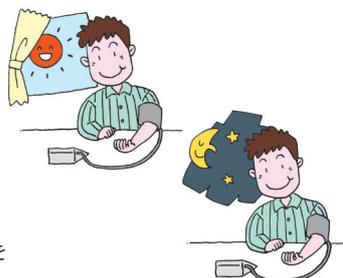
血圧は、一日の中で体の動きや感情の変化環境などに影響され常に変動しています。また、カフ(腕帯)の巻き方や姿勢、測定中の体動などで血圧値は変動します。血圧を測定する際は、測定条件を一定に、血圧計の正しい使い方を心掛けてください。

家庭血圧 測定ポイント

- 原則1機会2回測定、平均値を記録
- 長期間、継続する
- 測定値は、すべて記録する

※ 測定は、条件を一定にする

※ とくに冬季、暖房の無い部屋での測定は血圧を上昇させるので室温にはご注意ください



血圧を測る前に

2～3回深呼吸し、安静にしてリラックスした状態で測りましょう。

朝

※朝食・薬を飲む前

起床後1時間以内、排尿後
朝の服薬前、朝食前
座った姿勢で1～2分安静に

夜

就床前、排尿を済ませ
座った姿勢で1～2分安静に

食事、飲酒、喫煙、入浴等の直後は血圧は変動しています

Q 血圧の正しい測り方は

A 座った姿勢で安静にして、カフは心臓と同じ高さに測定中は体や腕を動かさない。

上腕式血圧計は

カフの巻き方

- カフは肌に直接巻く
(薄手のシャツ1枚であれば可)
- 上着の袖のたくし上げは、腕の血管を
圧迫するのでダメ
- カフは、肘関節にかからないように



手首式血圧計は

手首帯の巻き方

- 手首の内側に、血圧計の
表示部がくるように



座った姿勢での測り方

姿勢

椅子に座り背筋を伸ばす
(前かがみや腹部を圧迫しない)

安静

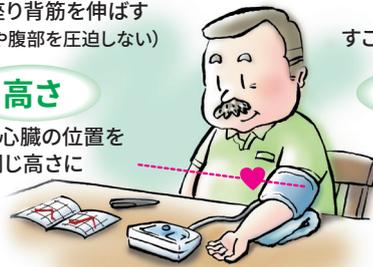
体の力を抜き
すこし安静にしてから

高さ

カフと心臓の位置を
同じ高さに

測定中は

体や腕を
動かさない



姿勢

椅子に座り、
肘をついてすこし安静に

高さ

手首と心臓の位置を
同じ高さに

測定中は

手や体を
動かさない



Q 血圧計の測定原理について

A 血圧の非観血測定には、
コロトコフ音法とオシロメトリック法があります。

血圧を非観血で測定する主な方式に、K音(コロトコフ)法とオシロメトリック法があります。

K音法は、聴診器を用い心臓から送り出された血流による血管内で発生する音で判定、

オシロメトリック法は、血流により発生する脈圧の振動をとらえて血圧値を判定します。

オシロメトリック法は、病院の自動血圧計に用いられており、市販の家庭血圧計のほとんどが
この方式です。マイクの位置合わせ不要で容易に測定ができます。

*1985年A&Dは世界に先駆けて家庭向け血圧計にオシロメトリック方式を導入しました。

K音法



オシロメトリック法



Q 左右どちらの腕で測れば良いですか

A 自己測定では、利き腕と逆側で測定することが一般的です。

医師による血圧測定は右腕が基本でしたが、電子血圧計の普及により自己測定するようになり、
利き腕と逆側で測定する事が一般的になっています。一度、左右の測定を行い大きな差がある
場合には、高い測定値を示した側の腕で測定をしてください。

Q 測定の際の服装について

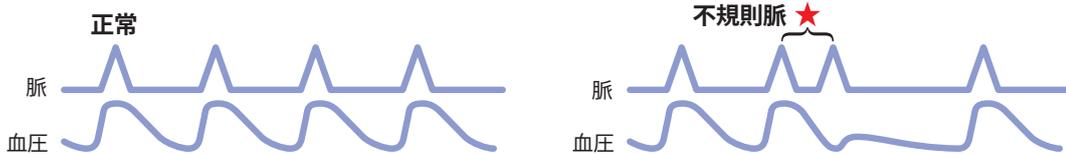
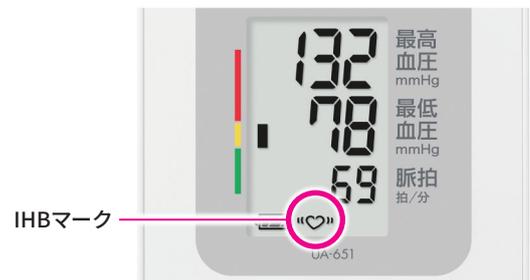
A 裸腕が原則ですが、薄いシャツであればそのままカフを巻いてください。

測定の際、腕まくりをすると血流を妨げ、血圧値に影響する場合がありますので、薄いシャツ程度であれば、捲り上げずにカフを装着してください。
厚手のセーターやトレーナーのようなものは、脱いでから測定してください。

Q IHB(不規則脈波)とは、何ですか

A 脈のリズムが一定でない時の状態です。

脈のゆらぎ(リズム)を見るため、血圧測定中に脈間隔の時間を計測、脈間隔が平均値から大きくずれた場合にIHB(不規則脈波)サインが点灯しお知らせします。脈が乱れると血圧値も変動して本来の血圧がつかめない場合があります、血圧の正しい評価が出来ません。IHBが点灯した時は、再測定をしてください。IHBマークが頻繁に出るようであれば、医師に相談してください。日頃から、血圧と脈の健康チェックができます。
* IHB: Irregular Heart Beat A&Dが家庭向け血圧計に世界初導入



Q 病院での血圧値と家庭で測る血圧値が違うのは、なぜですか

A 精神的な緊張や不安等が血圧に影響して差が出ます。

病院で医師や看護師に測って貰うと、緊張や不安などから血圧は高くなりがちです。家庭では、リラックスした状態で測定ができますので、安定した血圧値が得られます。病院で、高血圧と診断される10人中2~3人は白衣高血圧だと言われています。



Q 仮面高血圧とは、なんですか

A 病院では正常血圧なのに、自宅や職場では高血圧の状態。

診察室や検診で正常でも安心してはいけません。高血圧の治療をおこなっている方に多い仮面高血圧、降圧剤を朝飲んで診察を受けるので、正常でうまく血圧コントロールできていると判断しがちですが、気づかずに放置され病気が進行してはじめて仮面高血圧に気づくことも少なくありません。職場や家庭でのストレスやタバコにより、普段の生活で高血圧状態になっている場合がありますので、家庭や職場での血圧測定が仮面高血圧の存在を明らかにするのに役立ちます。



Q

測るたびに血圧値が違うのは、なぜですか

A

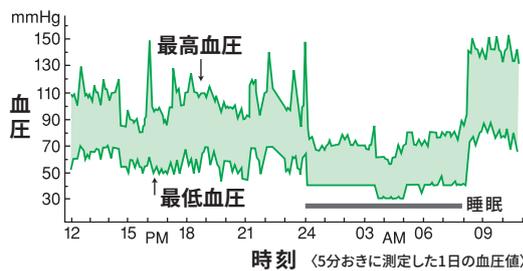
血圧は、身体や精神的な状態変化、温度の変化等により常に変動します。

血圧は、自律神経の働きによりコントロールされています。食事や運動、入浴、トイレなど、興奮や緊張、ストレスで1日の中でも大きく変動します。

急激な温度変化でも血圧は変動します。

座った姿勢で測定していただくのは勿論ですが、座ってすぐに測るのではなく1～2分ほど安静にする、または深呼吸して息を整えてから測定を開始してください。前かがみになったり、不安定な姿勢での測定では、正しい血圧値は得られません。

血圧の日内変動の一例



行動や出来事での収縮期血圧の変化値

	最小値～最大値	平均
覚醒	4～60	23
洗面	3～62	32
食事	3～73	32
排尿	3～129	32
排便	32～97	62
階段昇降	24～124	57
咳嗽	26～123	81
くしゃみ	4～104	48
喫煙	21～60	38

(循環器病の進歩 2.25.1981より)

Q

連続して2度、3度測ると全て値が異なります
どれが正しい血圧値ですか

A

どの値も正しく、各測定時点での血圧値を表わしています。

どの値も正しい血圧値です。血圧は自律神経によりコントロールされているため、個人差にもよりますが、初回に比べ連続しての2回目、3回目は低い測定値になる傾向があります。これは、自律神経により圧力に反発し硬直していた筋肉や血管が、だんだんと慣れてくるためであると考えられています。

安静時間別 血圧値

被験者	A (59才)	B (70才)	C (60才)	D (57才)	E (50才)
安静時間(分)					
0	170 / 90	162 / 78	190 / 120	166 / 90	170 / 90
5	152 / 88	144 / 76	186 / 120	140 / 90	160 / 90
7.5	152 / 87	138 / 78	190 / 116	130 / 88	158 / 90
10	150 / 84	136 / 76	190 / 118	134 / 88	164 / 90
15	152 / 82	130 / 78	190 / 120	132 / 88	158 / 90
20	138 / 62	134 / 76	184 / 114	134 / 90	154 / 90

(循環器管理研究協議会報告より)

Q

測定回数は、どの測定値を記録すれば良いですか

A

1機会2回測定で、その平均値を記録。

高血圧治療ガイドライン2019では、1機会2回測定で、その平均値を記録する。測定が1回であれば、その値を記録するとしています。

Q 機種によって数値がばらつくのは、なぜですか

A 測定時間のずれや測定状態の違いにより値は変わります。

製造メーカーにより、血圧判定に多少の違いがでる場合がありますが、同一メーカーで同シリーズ品であれば、血圧判定に差はありません。血圧値のばらつきは、機種による違いよりも、測定時間のずれや測定の姿勢、カフの巻き方、精神的な状態の違いによりばらつきがでます。血圧は、刻々変動しています。

Q 痛いと言われた時に、どのように説明をしたらいいですか

A 血圧が高いと腕の締め付けがきつく、時間も長くなり痛く感じられます。

肌の敏感な方は、薄いシャツの上からカフを巻き測定してください。血圧が高いと腕の締め付けはきつく、締め付けの時間も長くなり、腕が痺れたり痛く感じられる場合があります。A&Dのおまかせスピード測定であれば、カフの締め付け時間が短く腕の負担を軽減できます。測定の際は、安静な状態にしてから測定をしてください。

Q どのような姿勢で、測ればよいですか

A 座った姿勢で、背筋を伸ばし
リラックスした姿勢で測定してください。

座った姿勢で、背筋を伸ばし前かがみにならない様、リラックスした姿勢で測定をしてください。お腹や腕等、身体にりきみがあると血圧は上昇します。腕は、伸ばした状態でテーブルや机の上に置き、カフが心臓(右心房)と同じ高さになるように、必要であれば枕などで高さ調節をしてください。



Q 手首式は、上腕式と測定値に差がありませんか

A 正しい測り方で測定すれば、
ほとんどの方は測定値に大きな差がなく測れます。

手首式を正しい測り方で測定して頂ければ、ほとんどの方は、測定値に大きな差はなく測れます。糖尿病・肝臓病・腎臓病・動脈硬化・高血圧症など末梢循環障害のある方は、測定値に大きな差が出る場合があります。血圧値を比べる際は、上腕・手首や右・左など同じ部位での測定値で血圧変動を見てください。

また、大原則として心臓と同じ高さで測定しなければなりません。

高さが10センチ異なると、
測定結果にも±8 mmHgの差が出ます。



Q 早朝高血圧とは、なんですか

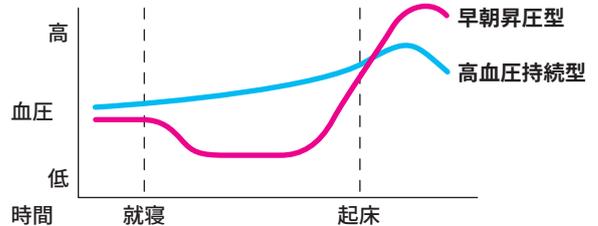
A 早朝の血圧レベルが 家庭血圧の基準値135/85 mmHg以上を示す状態。

早朝に血圧が高い状態を早朝高血圧と言い、心筋梗塞や脳卒中を発症する危険性が高く午前6時から10時の時間帯に急性心筋梗塞が多発しています。高血圧は動脈硬化を進行させ、脳・心臓・腎臓の疾患の発症リスクを増加させます。高血圧の方にとって朝がもっとも注意が必要です。

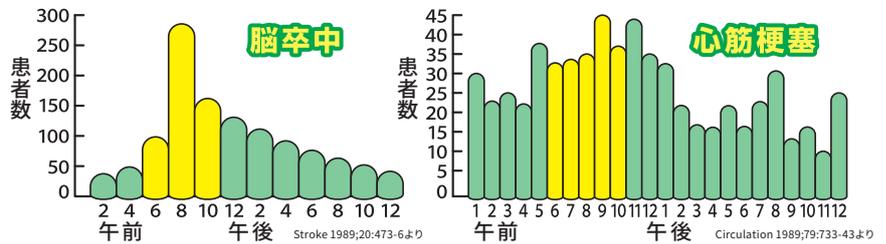
早朝高血圧を見逃さないように、家庭で毎日、朝・夜の血圧チェックが重要です。高血圧治療を受けている人にも早朝高血圧が隠れていることが多いので、薬を飲む前に血圧測定をしてください。

早朝高血圧には2つのタイプ

夜間に血圧が下がらず朝まで高いタイプと朝方に、急に上昇するタイプがあります。



早朝高血圧の予防、早期発見には、朝・夜の血圧チェックが必要です。



Q 今、病院で測った数値と違うのは、なぜですか

A 測定の際のちょっとした状態の変化で、 血圧は変動します。

血圧は、測定の際の身体や精神的な状態の変化で数値は変わります。精神的な緊張や測定の姿勢、測定時間のずれの他、立ったり、しゃがんだりしただけでも血圧はすぐ変わります。自律神経に異常のある方は、状態を変えていなくても血圧が変動することがあります。



こんな時に血圧は高く出ます。・・・ちょっとしたことで、すぐ変わるのが血圧です。

● 移動してきて、 すぐに測る

血圧を測る時は、イスに座り、深呼吸し、少し安静にしてから



● 測定中に話したり、 体を動かしている

測定中は、手や体を動かさないでください



● 手首帯の位置が、 心臓の高さより低い時

測定の際は、手首帯の位置を心臓と同じ高さにする



● 喫煙の直後に測る

普段よりも高くなります
血圧を測定する際は、一定の時間帯や条件で



修理・商品に関するお問い合わせは
エー・アンド・デイお客様相談センター

無料通話

0120-514-016

受付時間：月～金曜日(祝日、弊社休業日を除く) 9:00～12:00 13:00～17:00



AND 株式会社 **エー・アンド・デイ**

東京都豊島区東池袋3-23-14 TEL.03-5391-2566(代)

札幌 011-251-2753 仙台 022-211-8051 名古屋 052-726-8761 大阪 06-7668-3907 広島 082-233-0611 福岡 092-441-6715

<https://www.aandd.co.jp>