

## 家庭での血圧測定で、自分の血圧を知ろう！

血圧は、医療機関で測る場合と、家庭で測る場合で、数値が異なることがわかっており、10～30mmHgもの差があることがあります。家庭ではリラックスして測定できますが、病院や健診では緊張して、血圧値が上がってしまうからです。これを「白衣高血圧」と言います。逆に、病院や健診では正常でも、家庭で測ると高くなる場合を「仮面高血圧」と言います。どちらも注意が必要ですが、特に仮面性高血圧は、脳卒中や心筋梗塞など、心臓・血管系の病気になる危険が高いことがわかっています。

これらの高血圧を発見したり、降圧薬の効果を確認するためにも、日頃から血圧を測定することが大切です。毎日測る習慣を身に付け、健康管理に役立てましょう。

### ▼家庭での血圧測定のポイント

#### ①できるだけ同じ場所で同じ時刻に測定する

●朝の測定：膀胱に尿が溜まっていると血圧が高くなるので排尿後、朝食や服薬前の起床後1時間以内に測定する。

●夜の測定：就寝前に測定する。入浴や飲酒は血圧に影響するので30分は空けましょう。

※朝の血圧が高いと、脳卒中や心筋梗塞などの病気が起こりやすく危険です！！

#### ②測る前1～2分程度は安静を保ち、座って測る

※正座をすると脚に負担がかかって血圧が上がるので、椅子に座るかあぐらをかいて測る。

③カフ（腕帯）が心臓と同じ高さになるように、タオルなどで腕の高さを調節する。

◎測った値は、日時と一緒にノート等に記録し、病院や健診で見せると、参考になります。

### ●ちょび塩クイズ

仮面高血圧の方は、正常血圧の人に比べて脳卒中や心筋梗塞など心臓・血管系の病気になるリスクは何倍でしょう？（答え：2～3倍）

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(77)5504

地域おこし協力隊  
三浦宏之

「お役に立てれば、幸いです。」8

定住促進協議会日良居分室

☎0820(73)0234

9月初旬、久しぶりの上京。ふるさと回帰フェアに出展した周防大島町定住促進協議会のお手伝いをしてきました。田舎暮らしに興味を持つ人に周防大島をPRしたり、周防大島移住に関心のある方の質問にお答えしたり。質問の多くは「仕事はありますか？」「学校はあるんですか？」「畑は借りられますか？」そしてなんと「空き家ありますか？」そのお答えとしては「空き家は沢山ありますが、借りられる空き家は今のところはほとんどありません。」

定住支援として住居の紹介を行っている「空き家バンク」の登録件数は現在1軒という状態です。周防大島に移り住んで欲しいという思いとは裏腹な状況です。まずは住む処からはじまりますので、紹介できる物件をどうにか増やしたいと考えています。空き家をお持ちの方のご協力あつてのことですので、何卒よろしくお願ひします。

話題は変わりますが、10月20

さて、毎月恒例の海岸清掃「島くらす海そうじ」、10月は、27日(日)朝8時から内入で行います。国道437号沿い消防署付近です。北風が北側の海岸にゴミを運ぶ季節になりました。島を愛するみんなできれいな島づくり、ご協力よろしくお願ひします。(雨天中止)



▲9月8日  
東京で開催されたふるさと回帰フェアの様子