

# 血圧について

## ●血圧とは…



心臓が収縮し、血液が全身に送り出されるときに動脈に加わる圧力のことをいいます。

### 「高血圧」

安静時の血圧が慢性的に高い状態をいいます。血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷つき、柔軟性がなくなって固くなります。つまり、高血圧が続くと動脈硬化を起こしやすくなるのです。

#### ★基準値

130/85mmHg未満

あれ？と思ったら  
病院へ相談を！

高血圧症状：頭痛、めまい、肩こり、動悸 など  
低血圧症状：めまい、立ちくらみ、倦怠感 など  
ただし、自覚症状があまりでない場合もあります。

### 「低血圧」

心臓から血液を送り出す力や、全身を循環している血液量の減少により、血圧が低くなっている状態です。

## ●Q&A



Q. 病院で測ると血圧が高くなってしまうのはなぜ？

A. 血圧は、病院だと緊張してしまい高くなる場合があります。  
(白衣性高血圧)  
家庭で毎日測り、記録し、自分のおおよその平常値を把握しておくことが大切です。



A. 血圧には変動があります。数値が高くても、深呼吸をしてから測り直してみてください。



Q. 高血圧だと何に気を付ければいいのか…？

A. 食事では、まず減塩を心がけることが大切です。  
(日本高血圧学会のガイドラインでは、1日当たりの塩分(食塩)摂取量の目標を「6g未満」に設定)



A. 過度の飲酒は控え、禁煙を心がけましょう。



A. 運動は、毎日適度に行いましょう。



# 脈拍について

## ●脈拍とは…



心臓が収縮することによって、全身に血液が送り出されます。「脈拍」は、この心臓の収縮により、送り出された血液がつくる圧力で動脈が拍動することをいいます。また、1分間あたりの回数を「脈拍数」と呼びます。

★基準値  
50～100回/分

「頻脈」…100回/分以上と脈拍が早い状態をいいます。息苦しさや動悸を感じる場合があります。運動時などの一時的なものもありますが、狭心症・不整脈や自律神経失調症など病気が隠れている場合もあります。



あれ？と思ったら  
病院へ相談を！

「除脈」…50回/分未満と脈拍が少ない状態をいいます。身体に送り出す血液が不足すれば、めまいや立ちくらみなどが見られる場合があります。

## ●脈拍のセルフチェック



脈拍は、特別な機械などを使用しなくても、いつでも自分で確認することができます。1日1回のセルフチェックで身体の異変に気付けるようにしましょう！



### 「測定方法」

脈拍を測るときは、安静にした(リラックスした)状態で測りましょう。親指側の手首のドクドクするところ(図の赤丸)を、指で軽く押さえて測定します。1分間に何回拍動したか数えて下さい。その数が脈拍数となります。

### 「測定のポイント」

正常な脈拍は、一定の強さとリズムを刻んでいます。たまに速くなったり、遅くなったりとリズムがバラバラだったり、指から伝わる脈拍の強さ、弱さがマチマチな場合を「不整脈」といいます。自覚する症状がなくても、重大な病気が隠れている場合もありますので、違和感のない場合でも、一度かかりつけ医に相談した方がよいでしょう。

# SpO<sub>2</sub>について

## ● SpO<sub>2</sub>(経皮的動脈血酸素飽和度)とは…

血液中の酸素の大半は赤血球の中にあるヘモグロビンによって運ばれます。「SpO<sub>2</sub>」とは、ヘモグロビンが酸素とどの程度結合しているかを「%」で表記したものです。酸素は身体のエネルギー源を産生するのに不可欠なものです。

### ★基準値

健常人では96～100%ありますが、高齢であったり疾患により、低い値になる場合もあります。一度かかりつけ医に相談してみてください。



SpO<sub>2</sub>の値が低い⇒ まずは、きちんと測定できているのか確認しましょう！

- 安静時に測定しましょう
- 測定部位は動かさずに測定しましょう
- 手先は温めてから測定しましょう
- マニキュアは除去しましょう

あれ？と思ったら  
病院へ相談を！

それでも値が低い場合は、身体に酸素が足りない状態です。

特に、SpO<sub>2</sub>が90%未満になると、十分な酸素が臓器に送れない状態となります。この状態が継続すると、心臓や脳など重要な臓器に障害を起こす可能性が高まります。



息苦しさや顔色が悪くなる場合がありますが、自覚症状があまりない場合もあります。

### 酸素不足による影響

- ・息切れがあり、長く歩けない
- ・記憶や注意力の低下する
- ・なんとなく気分が落ち込む
- ・頭痛
- ・不眠 など

症状は酸素不足の程度により異なります。



SpO<sub>2</sub>を測定する機械(=パルスオキシメータ)は  
当院でも購入可能です！

興味がある方は看護師まで気軽にお声かけください。

