平塚市「自分のからだに関心を持とうプロジェクト」
血圧クイズ No. 6

監修：平塚市医師会
作成協力：第一生命保険株式会社平塚支社（平塚市包括連携協定締結企業）

今週は血圧を測りましたか？
血圧クイズ第6弾です！
血圧クイズのバックナンバーは、こちら➡
平塚市保健センターでも配布しています。

Q1：年をとると血圧は高くなるの？

1. 年をとると、血圧は上がりやすい
2. 年をとると、血圧は下がりやすい
3. 年をとっても、血圧には影響しない

両親が高血圧のため、
自分の血圧も気になっている
50代Kさん

Q2：血圧は、自分が納得する値が出るまで何回も測っていい？

1. 何回も測ってよい
2. 2回くらい測ればよい
3. 4回くらい測った方がよい

答えは裏面を
ご覧ください ➡

<u>健康診断などで、「血圧が高めです」と言われたことはありませんか？</u>
血圧は、生活習慣の影響を強く受けます。
血圧を管理することは、血管を守ることに繋がります。
健康寿命を延ばすためにも、**家庭で血圧を測りましょう！**
また**年に1回は健康診断を受けましょう。**
平塚市では、健康相談を行っていますので、お気軽にご利用ください。
【お申込み・お問合せ】8:30～17:00（土日祝日を除く）
TEL:0463－55－2111　平塚市保健センター（健康課）

～ 血圧豆知識 ～

血圧クイズQ1　答え・・・1　（年をとると、血圧は上がりやすい）

「年をとれば血圧は高くて当たり前」は正しい認識です。一般的に年をとると、動脈硬化が進み血圧が上昇してきます。そのため、脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を引き起こしやすくなります。高血圧治療ガイドラインでは、65歳以上というのが一つのリスクになっています。

しかし、年であることを理由に高血圧を放置してはいけません。高齢者でも血圧を下げた方が、血管の病気が少なくなることが多くの臨床試験で証明されています。高血圧の管理は、年を取ってからでも遅すぎることはありません。適切な血圧を維持するようにしましょう。

血圧クイズQ2　答え・・・2（2回くらい測ればよい）

生きている限り血圧はいつも変化していますが、同ガイドラインでは、**「座位になって1～2分静かにしていた後の血圧」**で判断すると決められているので、その状態で1回もしくは2回測定することにしましょう。正しく測定できていれば2回程度の測定回数で十分です。その値をそのまま血圧記録手帳などに記載して、かかりつけ医に見せましょう。

家庭で測った血圧 と **病院で測った血圧** が大きく異なる場合は？

血圧計を比較して、家庭の血圧計の確かさを確認 してみましょう

病院など血圧計が置かれている施設へ家庭血圧計を持参し、その場で両方を測定してみましょう。

**※ 家庭の血圧計が「手首で測るタイプの血圧計」の場合は
腕に比べ心臓から離れるため、腕で測定した数値より低く出ることがあります。**

**落ち着いた状態で
座って測りましょう**

参考：「高血圧治療ガイドライン2019」「保健指導で高血圧のパラドックス解消へ」