



Health

## 健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

# ～あなたの腎臓 だいじょうぶ？パート9～

## ～自分の腎臓を知るために 血圧を測りましょう!!～

血圧と腎臓は、密接に関係しています。腎臓の状態を把握するために、毎日血圧をはかってみましょう。腎臓には血圧の調節という重要な役割があり、高血圧は動脈硬化を引き起こし、腎臓の血流を悪くして、腎臓の機能を低下させます。反対に腎臓の働きに障害があると血圧のコントロールができず、高血圧症になることがあります。



### 正しい家庭血圧のはかり方

血圧は一定ではなく、常に変動しています。測る状況によっては高い値が出てしまうこともあります。そこで家庭用血圧計で測り、普段の血圧を知ることが大切です。血圧が高めの方は、朝・晩の血圧を測る習慣をつけましょう。

#### 〈血圧のはかり方〉

- ★上腕で測るタイプの血圧計がより正確とされており、おすすめです。
- ★腕帯が心臓の高さに来るように、枕などを使って調節しましょう。

目標とする血圧値

**130/80**  
mmHg 未満

#### 朝は

- 起きてから1時間以内
- 排尿を済ませてから
- 1～2分座って安静にしたあとに、はかります。  
(食事をとる前やお茶を飲む前です)



#### 夜は

- 就寝前に
- 1～2分座って安静にしたあとに、はかります。

#### 血圧の豆知識

#### 上と下、血圧を示すふたつの数字の意味は？

血圧を測定すると2つの値が記録されます。いわゆる「上」は収縮期血圧（最大血圧）、「下」は拡張期血圧（最小血圧）といいます。心臓は、収縮と拡張を繰り返すポンプのような働きをすることで血液を送り出しています。心臓が収縮した時には、血液が大動脈に送り出され、血管に高い圧力がかかります。これが収縮期血圧（最大血圧）です。反対に、血液を送り出した後に心臓が拡張して、肺などから血液を吸い込みます。このときに血圧は最も低くなり、これを拡張期血圧（最小血圧）といいます。