

オムロン デジタル 血圧計

HEM-58

取扱説明書

ご使用前に、必ずお読みください。



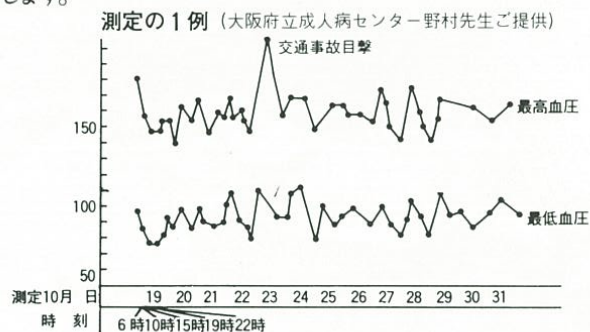
OMRON

このたびは、オムロンのデジタル血圧計HEM-58を
お買い上げいただきまして、ありがとうございます。
ご使用の前に、必ずこの取扱説明書をお読みください。
そして、末永くご使用くださいますようお願い申し上げます。
なお、お読みいただきました後は、付属の保証書とともに、
たいせつに保存しておいてください。

ご注意

- この血圧計は、聴診法での一般的な最低血圧値の決定音で
ある、スワン第5点をとっています。
- 同じ人が何回も続けて測定すると、うっ血により正しい
血圧が測れないことがあります。次の測定まで充分時間を
あけてください。
- 測定結果のしろうと判断は危険です。

血圧は常に変動しています。下図に示した例のように血圧は状況に
よって、大きく変動することも少なくありません。従って一時的に
高い、低いといって一喜一憂することなく、毎日定期的に血圧測定
して、日々の変動を記録し、かかりつけの医師にご相談されることを
おすすめします。



極くまれではありますが体質や病気のために、この血圧計では血圧
測定ができない人もあります。万一この様な場合には、速やかにお買
上げの販売店にご連絡ください。

HEM-58の使い方

目次

- 保守・点検について…………… 3
- 保管時のご注意…………… 3
- 取扱上のご注意…………… 3
- 各部の名称…………… 4
- 特長…………… 5
- 仕様…………… 5
- 測定方法…………… 6
- 測定する前に…………… 6
- 測定の準備…………… 7
- 測定開始…………… 8
- エラー表示の説明…………… 12
- 測定の重要なポイント…………… 14
- アフターサービスについて…………… 16
- 保証について…………… 16
- 血圧の基礎知識と
血圧測定の基本…………… 17
- 血圧記録用紙…………… 25
- 保証規定…………… 27
- 品質保証書…………… 28

保守・点検について

保管時のご注意 つぎのことにご注意ください

- ① 製品の汚れをとるときベンジン・シンナーなど揮発性の液体や濡れた雑布などを使用しないでください。
- ② 直射日光の当る所、ホコリの多い所での保管はさけてください。
- ③ 腕帯やゴム管をむりに小さく折り曲げて保管しないでください。
- ④ 腕帯は洗濯しないでください。
- ⑤ 長期間、ご使用にならないときは、乾電池を取り出しておいてください。
- ⑥ 保管の際は、ケース(個装箱)に入れて保管してください。



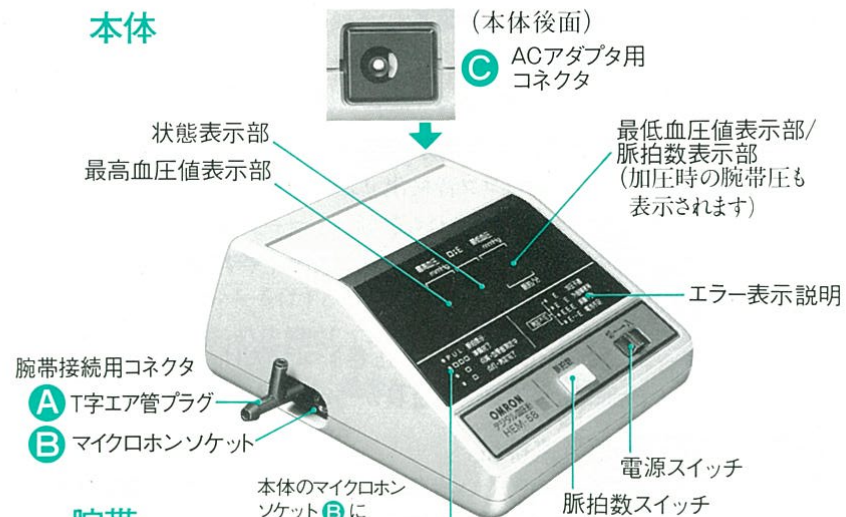
取扱上のご注意 つぎの使い方を必ずお守りください。

- ① 腕帯のマイクロホンを取りだしたり、リード線を引っ張ったりしないでください。
- ② 本機は絶対に分解しないでください。
- ③ 本機は、多くの精密部品を使用していますので次のような事をさけてください。
 - 高温・高湿のところ、直射日光のあたるところ。
 - 強くたたいたり落下させる。
 - 磁石などの磁性体を近づける。
- ④ テレビ・ラジオなどから、離れた所でご使用ください。近くでご使用になると雑音が入ることがあります。
- ⑤ ゴム管を接続プラグから強く引っ張ったり、切ったりしないでください。
- ⑥ 表示が280mmHg以上になるまで加圧しないでください。体によくありません。300mmHg以上に加圧しますと、機械が故障することがあります。
- ⑦ 長期間使用しなかった後、使用される場合は、必ず使用前に機器が正常に作動するか、確かめてください。



各部の名称

本体



腕帯



専用ACアダプタ (形30100H58)

家庭用AC100V
コンセントに差し込む

本機には必ずこのACアダプタをご使用ください。

本体 (C) に差し込む

特 長

● 血圧値をくっきり数字で表示します。

最高血圧、最低血圧を数字で表示するデジタル式。

表示は固定されますので、読みとりミスがありません。

● 「状況表示」と「電子音」がミスを防ぎます。

「測定準備完了」「コロトコフ音検出」「測定終了」さらに加圧不足や装着不良などの「エラー」…これらを刻々とマーク表示、さらに測定中・測定終了を電子音で知らせますから、操作しやすくミスありません。

● 扱いやすいワンタッチ式腕帯

腕にそってマイクを正しくあて、くると巻きつけるだけ。

どなたにでも簡単に巻ける腕帯金具がついています。

● 便利な自動排気と急速排気

手間がかからず、むずかしい操作も不要です。バルブに内蔵された自動排気機構が作動して、正確に血圧測定ができます。

測定後はワンタッチで急速排気ができます。

● 独自の最低血圧決定方式

本機では、検出した最低血圧値を一旦記憶し、腕帯圧を下げながら確認した後、固定表示しています。

仕様

名 称…デジタル血圧計	使用温湿度…12～32℃ 40～85%RH
形 式…HEM-58	保存温湿度…-10～55℃ 40～90%RH
表 示 方 式…デジタル表示方式	重 量…約600g(電池、腕帯一式含む)
表 示 範 囲…0～300mmHg	外 形 寸 法…高さ59×長さ128×奥行133mm
測 定 範 囲…圧力/20～280mmHg 脈拍/40～200拍/分	腕 帯 寸 法…幅140×長さ540mm、 ゴム管長さ550mm
精 度…圧力/±4mmHg 脈拍/読み数値の±5%	付 属 品…腕帯、取扱説明書(品質保証書付) 単3乾電池2本、専用ACアダプタ
加 圧…ゴム球による手動加圧	専用ACアダプタ(付属)
排 気…自動排気弁方式	形 式…30100H58
圧 力 検 出…アネロイドマノメータ	定 格 入 力…AC100V 50/60Hz
コロトコフ音検出…圧電セラミックマイクロホン	定 格 出 力…DC3V 250mA
電 源…単3乾電池2本 または専用ACアダプタ	

測定方法

測定場所は、周囲騒音のない静かなところを選んでください。

測定する前に 当機は電池でもAC電源でも使用できます。

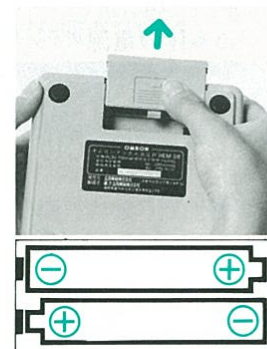
★ 乾電池を使用する場合 ★

乾電池の入れ方

① 本体裏面の電池カバーを強く押しながら矢印の方向にずらし、カバーをはずします。このとき電源スイッチは必ず「切」の状態にしておいてください。

② 付属の乾電池の⊕・⊖を、電池ケースの表示に合わせて正しく入れてください。

③ 電池カバーをもとどおり差し込みます。



安全に使用していただくためのご注意

● 乾電池の交換時期は

① 電源スイッチを入れたときに、表示が点灯しない場合。

② 測定中、最高血圧値表示部、最低血圧値表示部にすべて「E」マークが表示された場合。……です。

この場合は新しい乾電池と交換してください。

● 使用する乾電池は単三乾電池2本です。交換方法は「電池の入れ方」と同じ方法で行なってください。

● 乾電池は使い方を誤ると電池の液もれで製品が腐食したり電池が破裂するおそれがあります。次のことは必ずお守りください。

★ 本機使用後は、必ず電源スイッチを切ってください。

★ 電池を交換するときは、全部新しいものと取り替え、使用した電池を混ぜて使わないでください。また、違う種類の電池を混ぜて使わず、2本とも同じ種類のものを使用してください。

★ ⊕・⊖を電池ケースの表示に合わせて正しく入れてください。

★ 使えなくなった乾電池は、すぐ取り出して処分してください。

★専用ACアダプタを使用する場合★ (乾電池を入れたままでも、ACアダプタは使用できます)

① ACアダプタのプラグを血圧計本体の後面ACアダプタ用コネクタに接続してください。このとき本体の電源スイッチは、必ず「切」の状態にしておいてください。

② ACアダプタをAC100Vコンセントに差し込んでください。

〈ご注意〉

HEM-58専用のアダプタ以外はお使用にならないでください。他のACアダプタですと、電流・電圧、極性などが異なる場合があります、故障の原因になることがあります。



測定の準備 (各部を接続します)

① 腕帯エア管を本体の左側面のT字エア管プラグの水平部にしっかり差し込んでください。



② マイクロホンプラグを本体の左側面のマイクロホンソケットにしっかり差し込んでください。



③ ゴム球エア管を本体の左側面のT字エア管プラグの垂直部にしっかり差し込んでください。



以上で準備は終了しました。
次の頁から測定方法を詳しく記載していますので、よく読んでから測定を始めてください。

測定開始

電源スイッチを入れますと、表示部には数字や記号が点灯・点滅します。
次の測定順序に従って、この点灯・点滅説明をよく読んでからお始めください。

測定順序	点灯・点滅の説明
① 腕帯を巻く前に腕帯内の空気を充分抜いて、電源スイッチを「入」にしてください。  ※腕帯内に空気が残ったままで、スイッチを「入」にしますと、〈Eマーク〉が表示されます。そのときは、ゴム球バルブを押して、空気を完全に抜いてください。	「入」にしますと、表示部がすべて点灯します。これは表示管の点検をしているためで、約2秒間点灯します。  その後、約2秒間すべての表示は消灯します。この間に本機の機能検査、圧力値のゼロ調整が行われます。 
② 測定準備が完了。 ※準備完了マークがでないで〈Eマーク〉が表示されることがありますが、そのときは、約2秒間静止してお待ちください。(詳しくは12ページをお読みください)	測定準備ができれば、「準備完了000」と圧力値「0」の表示がされます。  準備完了マーク 圧力値「0」表示 ※準備完了後、急激な衝撃や振動などにより、圧力値「0」表示だけになった場合は、血圧測定が不可能となります。(圧力値が「0」から変化しません) いったん電源スイッチを「切」にし、再び「入」にしますと測定準備が完了します。
③ 準備完了マークを確認してから左腕に腕帯を巻いてください。 ※腕帯は左上腕部の動脈の位置にマーク布を正しくあわせて巻いてください。 ※エア管が折れ曲ったり、からみあったりしないようにしてください。 詳しくは、測定の重要なポイント(14ページ)をよくお読みください。	腕帯を巻くときや、巻いた後、加圧するまでは振動や腕帯圧力変化により表示が変化することがありますが、静止状態になりますと、再び「準備完了000」と圧力値「0」が表示されます。

測定順序	点灯・点滅の説明(数字は一例です)
④ 腕帯を巻いたら正しい姿勢をとり、次にゴム球を握り、予想される最高血圧値より20～30mmHg(高血圧の方は30～40mmHg)ていど高い値まで加圧します。  ※ 加圧はすばやく、約5秒ほどでおこなってください。 ※ 予想される最高血圧値が低い場合でも130mmHg以上加圧してください。	圧力の上昇とともに「準備完了」の表示が消え、刻々と腕帯圧が表示されてゆきます。予定の数値になれば、加圧をストップします。  腕帯圧表示 ※ 加圧不足のときは「Eマーク」が表示されます。この場合は後記の「エラー表示の説明」(12ページ)をご参照ください。 ※ 腕帯、ゴム球のエア管が正しくT字エア管プラグに差し込まれていないとき、「EEEマーク」が表示されたままになります。この場合「測定の準備」(7ページ)から正しくやり直してください。

- ⑤ 加圧を停止し、静かにゴム球を置き、左腕を動かさずに安静にしてください。



※ 自動排気中に血圧測定をおこなっていますので、腕帯やエア管をゆらさないように特に注意してください。加圧後はゴム球から手をはなして安静状態を保ってください。

バルブに内蔵されている自動排気弁が働き、腕帯圧は徐々に下降してゆきます。

加圧停止時



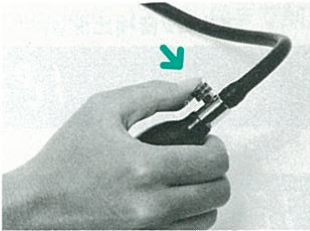
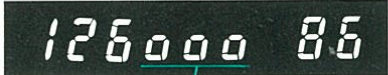
自動排気で徐々に腕帯圧力は下降してゆきます。



下降する腕帯圧

測定順序	点灯・点滅の説明(数字は一例です)
⑥ 徐々に排気がすすみ、内蔵されたマイクロホンがコロコフ音(血管音)を検出しはじめ、やがて最高血圧値が固定表示されます。 コロコフ音を検出されるとブザーが「ピッピッピッ…」と鳴りはじめます。	コロコフ音検出開始  コロコフ音モニタ点滅表示  最高血圧値が固定表示  腕帯圧表示  最低血圧値が固定表示 コロコフ音が消滅したとき、モニタ表示の点滅は点灯にかわります。 最低血圧表示部には、下降する腕帯圧が表示されますが、その後に固定表示された数値が最低血圧値です。
⑦ さらに排気は進行し、コロコフ音が消滅した時点で最低血圧値が固定表示されます。 このとき測定終了を知らせるブザーが「ピ～」と鳴ります。	※ コロコフ音とは……腕に巻いた腕帯の中に空気を送り込むと、その圧力により腕の動脈の血行がとまります。腕帯の空気を徐々にぬいていくと、腕帯の圧力が最高血圧と等しくなり、血液が流れはじめます。このとき、動脈上に聴診器をあてていると、腕帯の圧力が最高血圧と最低血圧の間、すなわち血管が歪んでいる間は特殊な音が脈動に従ってきこえます。これがコロコフ音とよばれる音です。

エラー表示の説明

測定順序	点灯・点滅の説明(数字は一例です)
⑧ これで血圧測定が終了しました。準備完了マークが出るまで、排気弁を指で押し続けてください。 	このときに腕帯をはずしても、最高、最低の血圧値表示は点灯したまま保持されます。  腕帯内の空気がぬけて、腕帯圧が下がりますと、血圧値は保持されたままで、中央の表示部が次回測定のための「準備完了000」を表示します。  準備完了マーク
⑨ 測定終了後、脈拍スイッチを押すと、脈拍数が最低血圧値表示部に表示されます。 	 脈拍マーク 脈拍数
⑩ 連続して測定する場合には、「準備完了000」表示を確認した後、改めて③以降の操作をくり返して行なってください。	再び測定する場合、加圧が20mmHg以上になりますと、それまで保持されていた血圧値はクリアされ、腕帯圧が新たに表示されはじめます。  ④と同じ状態になります
⑪ 使用後は、必ず血圧計本体の電源スイッチを「切」にして、腕帯、エア管、マイクロホンプラグ、ACアダプタをはずし、もとの状態にしてから保管してください。 ※腕帯内の空気は充分にぬいておいてください。また、ACアダプタもコンセントから抜いて保管してください。	

加圧方法が不適当な場合

加圧が最高血圧の測定に不十分な状態など場合には《Eマーク》で表示します。

原因は最高血圧より20mmHg以上高く

加圧しなかった。

もしくは、測定中に腕が動いたなど……の場合です。

(ただし、加圧速度が速すぎた場合、または300mmHg以上に

加圧した場合には《EEEマーク》が表示されます)

もし《Eマーク》《EEEマーク》が確認された場合は、ただちにゴム球のバルブを押し続けて全開し、腕帯内の空気を完全にぬいたのち、「準備完了000」表示を確認して再び加圧してください。

E

外音による障害がある場合

血圧測定が不可能な外部雑音が発生している場所、および加圧前や測定中に腕を動かしたり、声を出したり、ゴム球に衝撃を加えたりして、腕帯やゴム球に余分な鼓動音が伝わると《EEマーク》で表示します。

EE

原因は①電源スイッチ「入」時から、電氣的雑音や外部からの騒音が多い。

②電源スイッチ「入」時から、「準備完了」表示までの間に、腕帯やゴム球などに振動や衝撃を加えた…場合です。

①②の場合は、外音障害がなくなってから約2秒後に「準備完了000」を表示します。

腕帯の装着が正しく行なわれていない場合

腕帯が正しい位置に、正しく巻かれていないときは、《EEEマーク》で表示します。

EEE 29

123 EEE 110

原因は①コロコフ音の検出がきわめて困難

②コロコフ音がまったく検出されない……場合です。

《EEEマーク》が確認されたら、腕帯の空気を充分にぬいてから、最初から腕帯を正しく巻きなおして測定しなおしてください。

バッテリー・エラーの場合

電池残量が少なくなると、下のように表示されます。

6 ページの説明に従って、乾電池を交換してください。

EEEEEEEEEEEE

脈拍測定エラーの場合

次の場合には、脈拍スイッチを押したとき、「PUL EEE」を表示し、脈拍数を表示しません。

PUL EEE

原因は①ゴム球のバルブが完全に閉じていないなど、測定中に圧力が速く下降しすぎた。

②雑音や体の調子のためなど、正しい脈拍数を測定できない……場合です。

①②の場合は、再び測定順序に従って最初から始めてください。

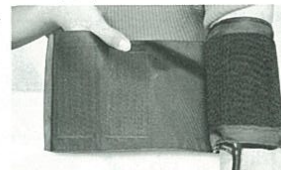
腕帯内に空気が残っている場合

電源スイッチを入れてから「準備完了」が表示される前に加圧したときは、最低血圧値表示部に《Eマーク》を表示します。

E

《Eマーク》が確認されたら、バルブを押し、腕帯内の空気を充分にぬき、最初からやり直してください。

- ① 左上腕部の動脈の位置を確認し、腕帯についているマイクロホンが動脈位置にあわせてください。(マイクロホンは腕帯についているコロコフ音検出部マークより3～3.5cm内側にあります)



- ② 腕帯は上腕に平行になるようにピッタリと巻いてください。(指が1～2本入るていどのかたさが最適です)不均一な巻き方のままで測定しますと、正しい血圧測定ができません。



- ③ 上着やシャツ、毛糸のセーターなどをたくしあげて腕帯を巻くと、それが上腕部を圧迫し、測定値に誤差を生ずる原因となり、正確な血圧測定ができません。腕帯を巻くときは、薄い肌衣の場合は肌衣の上に巻き、厚手の肌衣や衣服の場合は、脱衣して裸腕に巻いて測定してください。

- ④ 全身の力をぬいて、ゆったりとした姿勢で測定してください。



- ⑤ 上腕は、コロトコフ音検出部マークと心臓が同じ高さになるように、肘をテーブルの上に置き、肘より先は力をぬいてテーブルの上にのばします。手のひらは、軽く内側にまげ安静を保ってください。(肘はテーブルに置いたままにしてください)



- ⑥ 測定中に体や腕を動かしたり、腕に力を入れたり、話しかけたりしないでください。またエア管や加圧後のゴム球などをさわったり、ころがしたりしないようにご注意ください。
- ⑦ 血圧計本体を置いてあるテーブルや台などに衝撃を与えたり、もたれかかったりして測定することは避けてください。
- ⑧ あきらかに異常と思われる血圧値を表示した場合には、外部雑音の影響なども考えられますので、もう一度測定しなおしてください。

アフターサービスについて

不審な点、故障の場合は、内部機構をさわらずにお買いあげの販売店へご相談ください。なお、修理を依頼される前に、必ず次の点をお確かめください。

スイッチを入れても、各表示部がまったく点灯しない。	● 電池が消耗していませんか。 ● 電池もしくはACアダプタが正しくセットされていますか。
圧力があがらない。	● 腕帯エア管あるいはゴム球エア管が正しく本体に接続されていますか。
測定値がおかしい。	次のことを確かめたうえで、もう一度測定しなおしてください。 ● 腕帯のコロトコフ音検出部マークが正しく動脈位置にあたっていますか。 ● 測定中に腕帯に触れたり、両エア管などがゆれたり、机をたたいたり、そのほか雑音が入りませんでしたか。 ● バルブを押して急速な排気をしませんでしたか。 ● 腕帯を正しく巻き、正しい姿勢で測定しましたか。

保証について

保証期間は、お買いあげいただいた日から1年間です。正常なご使用状態で、この期間内に万一故障した場合には、保証書の記載事項にもとづき「無償修理」いたします。期間中でも保証書のない場合は「有償修理」となります。また品質保証は日本国内に限ります。

血圧の基礎知識と 血圧測定の基本

目次	
血圧管理は血圧チェックから	18
血圧とは、血液が血管の壁におよぼす力	19
血圧は敏感。いろいろと変わります	20
より正確に血圧値をつかむこと	20
ちょうどいい血圧とはどれくらいか	21
血圧は必ず記録しましょう	22
測る前は静かにリラックスして	23
なるべく朝のうちに測りましょう	24
異常値が出たら3～4回測ってみる	24

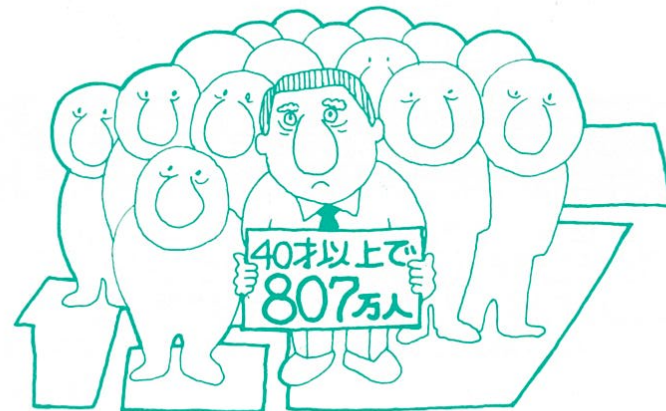
血圧管理は血圧チェックから

体温計は家庭の常備品です。体の異常を体温というバロメータでとらえ、お医者さまにかかるべきかどうかを知る、ひとつの目安とされています。

血圧が正常か異常かをチェックするのが血圧計です。

血圧は40代に入ると急に関心をもち始める人がふえ、成人病のバロメータとも考えられています。高血圧は厚生省の統計によりますと、40才以上では全国で807万人にも達し、約3人に1人といういわば国民病。

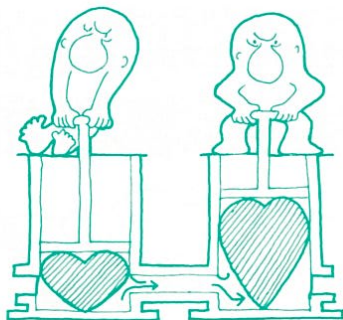
わが国の3大死亡原因のうち、脳卒中や心臓病は、高血圧がその原因の重要な基礎になっています。高血圧を予防することは、すなわち、血圧管理をはじめることからはじまります。とくに中年からは年齢とともに血圧が高くなる傾向がみられ、健康管理の上で、血圧測定の重要性がさげばれています。



血圧とは、血液が血管の壁におよぼす力

私たちの体の血液は、酸素や栄養素などを全身に送りどける役割をしています。逆に、全身から炭酸ガスや老廃物などを肺や腎臓へ送り、体外へ排出します。血液はそういう有用、無用の物質のいわば「運び屋」です。

ポンプ作用の心臓から押し出された血液は、わずか27秒で全身をまわり心臓へ戻ってきます。心臓は、当然、送り出すための圧力が必要で、この力がつまり血圧です。



最高血圧とは、心臓が最も収縮して血液をしぼり出したときの血管内の圧力をいい、最低血圧とは、心臓が最も拡張して血液を吸いこむときの血管内の圧力をいいます。この血圧がうまく調節されるしくみになっていますが、このしくみが狂うと、血圧が高すぎたり、低くすぎたり、異常値を示すようになります。

血圧は敏感。いろいろと変わります

血圧は決して固定したものではありません。一日のうちでも、睡眠中はいちばん低く、目覚めてからしだいに高くなり、午後3時ごろが最も高く、それから徐々に低くなります。ちょっとした心の動きにも変動します。怒ってイライラしたり、なにか心配ごとをしたり、会議の激論で興奮したりすると、きまって高くなるのです。また、寒かったりムシムシしたりすると高くなるし、トイレをがまんしたときや激しい運動のあとも高くなります。

夏より冬が、女性より男性が、若者より中高年が高くなるなど、季節・性別・年齢にも左右される、これが血圧の性格です。その意味からいえば、血圧の絶対的な正常値というものはなく、一人一人が一定期間継続的に測定することによって、自分の血圧値をつかむことができるのです。

より正確に血圧値をつかむこと

先に説明しましたように、血圧はまるで生きもののように変動します。当然のことながら、測定のしかた、測定するときの環境、精神状態にも左右されることなどから、血圧測定のあり方については、従来から専門の先生の間でも、いろいろ問題点が指摘されました。

病院の先生の前だと、身構えたり、緊張したり、ふだんより値が高く出ることも少なくないわけです。最近では、血圧の測定はリラックスできるわが家で、そして自分で測るよう指導される先生が多くなりました。「正確な血圧を知ろうと思えば、家庭での測定しかない」とさえおっしゃる先生もあるくらいです。

血圧管理のための血圧測定は、この敏感な血圧を、いかに正確にチェックするかが大切なわけです。

ちょうどいい血圧とはどれくらいか

血圧が正常か異常かをきめる目安はなにかといえ、いろいろな年齢のたくさんの人の血圧を測り、その平均値がひとつのモノサシとなっています。日本人の場合は、厚生省の調査によると、下の表のようになっています。一般にいわれている年齢プラス90が正常値という常識は必ずしも正しくありません。血圧には個人差があり、この平均値が自分の正常値とはいえないからです。

日本人の年代別平均血圧
〔厚生省国民栄養調査〕

年齢(才)	(男 子)		(女 子)	
	最高血圧	最低血圧	最高血圧	最低血圧
20～24	128±14	75±13	121±13	72±12
25～29	128±14	75±12	122±15	73±12
30～34	129±16	77±14	124±15	75±12
35～39	130±18	79±15	127±17	78±13
40～44	132±19	81±14	132±20	80±13
45～49	136±22	83±14	140±26	84±16
50～54	144±26	87±16	147±28	86±15
55～59	150±27	88±16	150±28	88±16
60～64	156±28	91±16	158±30	90±16
65～69	158±30	89±17	166±30	91±15
70以上	165±32	89±17	171±31	91±16

世界保健機構(WHO)では、血圧判定の基準をつぎのように定め、現在世界的に用いられています。正常血圧は、最高血圧が90～139ミリの間で、最低血圧が90ミリ未満。高血圧は、最高血圧が160ミリ以上で、最低血圧が95ミリ以上。正常血圧と高血圧の間に、右表に示すように境界域高血圧という基準があります。

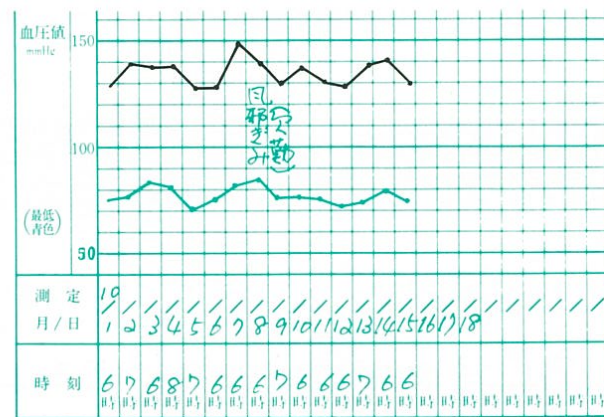
	最高血圧	最低血圧
高 血 圧	160mmHg以上	95mmHg以上
境界域高血圧	140～160mmHg	90～95mmHg
正 常 血 圧	90～140mmHg	90mmHg未満
低 血 圧	90mmHg未満	——

(WHOの基準)

血圧は必ず記録しましょう

人それぞれによっても血圧は違うと同時に、同じ人でも、常に変化しています。それだけに自分で血圧を管理していく上で、より正確な測定が大事になってきます。そして、測った結果は、自分の体の大切な資料です。必ず記録しておきましょう。また測ったときの状態とか、家庭などで起ったいろいろな出来事も、あわせて記載しておく、血圧の上がり下りの関係がはつきります。

医師の診察をうけるさいはこのデータを持参してください。自分で血圧チェックして、たとえ高い低いがあっても、自分で勝手に判断するのは禁物です。血圧の自己測定それ自体は、高血圧の治療ではなく、測定結果の判断はいい医師に相談するようにしましょう。



〈記録ノートの記入例〉

測る前は静かにリラックスして

血圧はほとんど上腕の部位で測られますが、それは腕の太さがだいたい一定していること、動脈が比較的表面を走っていることなどの条件から、肘関節のやや内側の上、上腕動脈部で測るのがよいとされています。そして、腕を出して測ればよいというものではありません。

シャツをたくし上げてシャツが腕をしめつけないように気をつける、しめつけると値が低く出やすいのです。また、測る前は、「血圧が上がったらどうしよう」などと考えたり、仕事などの心配ごとをしたり、家庭内のトラブルを思い出したりしては、血圧が上がるモトです。

静かにリラックスした気分で、そして1分間くらいゆっくりと深呼吸すれば、血圧も落ちつきます。測り方が悪ければ、なんの役にもたたないのが血圧値です。



なるべく朝のうちに測りましょう

この微妙で動揺しやすい血圧を、いつ、どんな状態のとき測るのがいいのでしょうか。朝起きてから、1時間くらい食事をせずに安静にしたあとで測った血圧を「基礎血圧」といい、これがその人の最も低い血圧ということになります。一日のうちでも血圧は常に変っていますから、真の血圧を測定するためには、なるべく朝のうち、とくに目覚めたときの基礎血圧を測定するようにしましょう。

日中に測る場合でも、測定前30分間くらいは運動しないこと、喫煙や飲食もさけることです。

日常生活での血圧チェックをつづけるときは、できるだけ同じ時刻に、同じようなコンディションで測れば、自分の血圧の動きをより正確につかむことができます。



異常値が出たら3~4回測ってみる

血圧を自分で測る上でいちばんいけないのは、測定のたび、上がった!下がった!と一喜一憂することです。神経質になることは、最もよくないことなのです。ですから、1日目の測定でふだんより異常値が出たからといって、心配したり、あわてたりしないようにしましょう。ちょっとした心の動きでも変動する血圧ですから、一度測っただけで、ほんとうの値はわからないのがあたりまえです。

異常値が出たら、5分以上時間をおいたのち、さらに測定し、同じように異常値であれば、自分の血圧記録カードをもって、病院に相談しましょう。

専門家から生活指導をうけ、それにふさわしい生活を考えていく。これが血圧コントロールする理想的な姿であり、成人病の予防につながります。

