

# 1日の血圧の変動について

大気社グループ健康保険組合

## ■ 血圧は常に変動しています。

一日の中でも朝と夜、気温や運動、姿勢などによっても上下します。

**朝** 血圧は徐々にあがる



**夜** 血圧は徐々にさがる



## ■ ちょっとした動作でも、血圧はこんなに変動します



会議で発表する  
26～126あがる



階段を昇り降りする  
20～50あがる



タバコを吸う  
21～60あがる



ゴロ寝をする  
4～62さがる

ストレスによって緊張や不安を感じると、  
血管が収縮して血圧が上がる

1本吸うたびに血圧の上昇が  
15分程度続く

## ■ 日頃から家庭でも血圧を測定しましょう

血圧管理は生活習慣病すべての予防につながります。家庭血圧135/85mmHg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす危険な高血圧です。高血圧があってもほとんど症状は出ません。日頃から家庭でもきちんと測定し、自分の普段の血圧を知ることが大切です。

### 家庭血圧の正しい測り方

- 腕で測定するタイプを選びましょう（心臓の高さに近い上腕部での測定が最も安定）
- 朝と夜に測定します（なるべく同じ時間に測定すると誤差が出にくいです）
  - ・朝：起床後1時間以内、朝食前、服薬前
  - ・夜：就寝直前
- トイレを済ませ、座った姿勢で1～2分安静にしてから測定します
- 測定位置は心臓と同じ位置で行います
- 測定後は記録をするようにしましょう

