



# 毎日の血圧チェックで、 変わる未来があります

一般財団法人 全日本労働福祉協会 東海支部 西井 裕美

本誌をご覧の皆様には釈迦に説法かと思えますが、この度、高血圧治療の指針となるガイドラインが改訂され、血圧について国民に理解してもらうことが更に強調されたので確認も含めてお付き合いください。診断や治療については専門医の先生方にお任せし、これまでの自身の経験もふまえてお話できればと思います。

健康診断で血圧が高く示されたものの、症状がないから大丈夫だと言われることがあります。高血圧に伴う症状は脳卒中や心臓・冠動脈疾患、腎臓の障害など、自覚したときは命に関わり得る段階となっていることが多いです。

かつて病院勤務では脳卒中の発症直後から退院までを経験しましたが、まずは一命をとりとめたこと、生きていることがすべてであり、もちろんとても大切なことです。しかし、そのあとの生活・人生が長く続き、患者さんご本人やご家族、周囲の人々の日常までもが一変してしまいます。

そのようなリスクを少しでも減らすためにも、日常的に血圧を測り、必要ならば生活習慣の改善や治療を受けるべきなのです。血圧は測定時の体調や姿勢、環境で変動し、入浴や飲酒、塩分の多い食事、ストレスを感じるなど様々な影響を受け得るので、できるだけ同じ条件で測りましょう。

健康診断は啓発と教育の場でもあると考えており、健康寿命の延伸のために今後も健診を通じて血圧測定の有用性と高血圧の危険性を伝えていきたいと思えます。

## プロフィール



にしい ゆみ  
西井 裕美

(岐阜大学医学部卒)

### 〈略歴〉

岐阜大学医学部卒業  
藤田医科大学リハビリテーション科入局  
藤田医科大学大学院医学研究科  
三重県内市中病院勤務を経て、現職東海支部

参考文献：日本高血圧学会「高血圧管理 治療ガイドライン2025」

## 血圧測定のしかた

測定中は  
腕や体を動かさず  
会話をしない

朝起きて排尿後、  
朝食・お薬の前  
(原則朝夕2回を推奨)

素肌もしくは  
薄手の服で

腕帯が心臓と同じ  
高さ(乳頭を目安)

腹圧がかからない  
ように前かがみ  
にならない姿勢

本や空き箱で  
適宜微調整

2回測った平均値を  
記録する

力を抜いて  
手のひらを上向きに

脚は組まずに床につける

