



血圧の測り方

みなさんこんにちは。今年4月から大間病院へ勤務することとなりました医師の中田健一朗と申します。

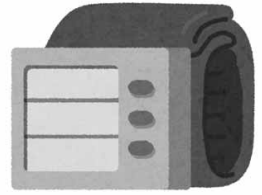
大間病院で外来診察を始めて以来、血圧を気にしている方が多いなと感じていますので、今回は血圧の測り方についてお話したいと思います。



「家では血圧が低いのに、病院ではすごく高い」というお話をよく聞きます。これはあまり大きな問題ではありません。病院へ来るために体を動かしたり、診察前に緊張したりすると血圧が上がるのは自然なことです。高血圧の治療ではご自宅で体がリラックスした状態での測定が大切です（家庭血圧といいます）。どのように測ると良いかというと

1. 朝起きて、できるだけ早く
2. トイレは我慢せずに出した後で
3. 薬も食べ物も飲み物も、何も口に入れず
4. 血圧計の前で1～2分体を休めてから

測ってください。血圧手帳をお持ちの方は手帳のはじめの方にも書かれているので読んでみてください。



「毎日測るのは大変だから測っていない。朝は忙しいからできないよ。」という声もよく聞きます。もちろん毎日測れたらとても良いのですが、朝が忙しい漁師の方も多いのでなかなかそうはいきません。なので、忙しくない日に測るだけでも良いと思います。それでも全く測らないよりは良いですし、長く続けていけば家庭血圧がどれくらいかはわかってきます。むしろ忙しいときに慌てて測ると血圧が上がってしまい、正確な血圧が分からなくなることもあります。血圧手帳には毎朝2回測ってくださいと書いてありますが、これも朝に時間をとれない方は1回だけでも大丈夫です。

そのほかにもいろいろな理由で血圧測定がうまくいかない方は病院を受診したときに医師へ相談してみてください。



うんたん 雲丹の活動日記

今月の雲丹（うんたん）の活動



5月20日(木)、雲丹（うんたん）は佐井小・中合同体育祭の鼓笛パレードを見に街にくり出しました。

雲丹（うんたん）は初の合同体育祭の成功を祈って、また子どもたちをびっくりさせようと、パレードの行く先々に先回りし、街頭から手を振って応援していました。

雲丹（うんたん）からひとこと

みんな堂々と行進していてカッコよかったの～