

自分のからだを守るために

毎日 血圧・脈拍・体重を測りましょう

脳卒中や心臓病は、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病が影響しています。また、脈の乱れは脳梗塞や心不全の原因になることがあります。日頃より血圧や脈拍、体重測定を行い、記録をつけることで自分の体調の変化に気づくことができます。「薬を飲んでいるから大丈夫」「症状がないから大丈夫」と自己判断せず、自宅での測定記録をかかりつけ医にみせるようにしましょう。



血圧測定について

血圧は一日の中でも変化します。測定環境や状況などさまざまな要因で変動します。

①朝(起きて1時間以内、トイレを済ませ、服薬・食事前、座位で1~2分安静後)、②晩(就寝前、座位で1~2分安静後)の血圧測定が推奨されています。手首式血圧計は使いやすいですが、上腕式血圧計の方が血圧変動の影響が少ないため望ましいとされています。測定部を心臓の高さになるようにして、朝晩それぞれ2回測定し、その平均値を記録しましょう。

(高血圧治療ガイドライン2019より)

正しい血圧の測り方

上腕式血圧計(腕巻きつけタイプ)



出典: オムロンヘルスケア株式会社

正しい脈拍の測り方

自己検脈(自分で自分の脈を測りリズムを確認すること)を行うことは、不整脈の早期発見に繋がり、脳梗塞や心不全を予防するためにとっても大切です。

安静時の正常値は1分間に50回から100回くらいです。

- 1 人差し指、中指、薬指の3本を図の位置にあてます。
- 2 ドッドツという脈のリズムを感じるまでおさえます。
- 3 脈を触れたら15秒間に何回脈を打っているか数え、その数を4倍にしましょう。(1分間の脈拍になります)
- 4 リズムが乱れていないか、脈拍数はどのくらいか確認しましょう。

※動悸などの症状があるときや、脈の乱れを感じたらかかりつけ医に相談しましょう。



体重管理について

体重は、朝起きてトイレを済ませたあと、朝食をとる前に測りましょう。

過度な肥満は動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞などを起こす可能性があります。適正体重を知り、毎朝、体重測定を行い、記録をつけましょう。

※適正体重とはBMI 18.5~25未満とされています。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m} \times \text{身長m})$$

また短期間での急な体重増加(1週間で2キロ以上)は、体の中に水分が溜まっていることが考えられます。心臓の機能が弱ってくると体に水が溜まりやすくなり心不全を起こすことがあります。毎朝、体重を測って記録することで日々の変化を確認しましょう。

禁煙について

喫煙は、がんの発生を促進するだけでなく、脳卒中や心臓病を誘発する可能性があります。

「長年吸っているから今さら遅い」と思われる方もいるかもしれませんが、そんなことはありません。自分でなかなか禁煙できない人は禁煙外来もあります(禁煙治療は保険適応です)。まずは禁煙開始する日を決めてみましょう。



もしも、のときのために..

人は皆、いつ何が起こるかわかりません。重大な病気でああなたの意思を伝えられなくなることもあります。突然の状況下では混乱してパニックを起こしてしまいます。万が一に備えて、元気なうちから自分の希望や生き方について、大切な人と話し合っておくことが大切です。伝えておきたいこと、自分がどう最期を迎えたいのかなど、無理のない範囲で記録に残して、大切な人たちと「人生会議」をしてみませんか。