

名医の  
特効法

# 薬を使わず 血圧を下げる!

食事、運動、  
生活習慣の工夫で  
**30mmHg  
ダウン!**

—— 14人の ——  
有名ドクターが伝授

[ゾンビ体操]  
テレビでも  
話題の  
簡単・若返り  
体操



[朝ジュース習慣]  
朝食がわりに飲むだけ  
高血圧の新常識!



つらい食事制限  
や運動はナシ!

今日から試せる  
簡単ワザ **50**

[自然塩]  
塩分は“量”  
以上に“質”が  
重要だった!



八田内科医院院長  
**八田 告**

さかい医院院長  
**堺 浩之**

東京女子医科大学教授  
(東医療センター内科)

**渡辺尚彦**

池谷医院院長  
**池谷敏郎**

イシハラクリニック  
副院長

**石原新菜**

栗が丘クリニック院長  
**荒井恵子**

順天堂大学医学部教授  
**小林弘幸**



[タオル  
グリップ]

医学研究が認めた  
すごい降圧効果



宝島社

ライフ・プランニング・  
クリニック所長  
**久代登志男**  
漢方内科医  
**村田高明**

東京女子医科大学  
東洋医学研究所・  
鍼灸臨床施設

**姥子慶三**

長尾クリニック院長  
**長尾和宏**

「脳の学校」代表  
加藤布拉チナ

クリニック院長  
**加藤俊徳**

温泉療法専門医  
**早坂信哉**

マハリシ南青山  
プライムクリニック院長

**蓮村 誠**

## 「測つて、記録」のレコード・デイニング降圧習慣

# 朝晩測定と「血圧ノート」

長尾クリニック院長

本気で降圧に取り組むなら、まずは家庭での血圧測定を日課とすることが第一歩。正しい測定方法のほか、測るだけでなく「記録する」とも重要です。

高

血圧を予防する第一歩は、自分の「正確な血圧」を知ることです。正確な血圧とは、年1回の健康診断で測定する数値では決してありません。

1日の心拍数はおよそ10万回ともいわれており、血圧は心臓の拍動とともに刻々と変化しています。つまり、病院で計測する血圧は10万通りある血圧値のうちのひとつでしかありません。しかも、血圧は心理的な影響を受けやすいため、病院という非日常的な環境では緊張してしまい、高い数値が出ることが多いのです。

そのため、長尾クリニック院長の長尾和宏先生は、家庭での血圧計測を「高血圧改善・予防の特効法」として推奨しています。

「血圧はさまざまな条件で刻々と変動しますので、毎日の自己測定の意義は高いです。病院来院時に医師が測る血圧（診察室血圧）と正確な血圧とは、年1回の健康診断で測定する数値では決してありません」（長尾先生）

長尾先生によれば、病院で測定した数値と家庭で計測した数値に差がある場合は、家庭で計測した数値のほうが信頼性は高いとのことです。では、1日のうちでいつ計測するのがベストなのでしょうか。

長尾先生は、「起床時と就寝直前」の2回、座った状態で血圧を測定し、ノートに記入してください」とアドバイスします。

毎日の測定値を記録する「血圧ノート」は、医療機関を受診する際に持参します。前述のとおり、病院で測った血圧値よりも家庭で

測った血圧値のほうが信頼性が高いので、医師にとつても診察時に非常に有用な資料となるのです。

「誤差が少なく正確に計測できるのは、手首ではなく腕で測るタイプの家庭血圧計です。手首タイプは手軽さが魅力ですが、血圧に不安のある人はぜひ、上腕タイプを1台購入して毎日の計測習慣をつけてください。計測は毎回、同じ条件でやることも重要です。場所も決めておくといいでしょう」（長尾先生）

突然死を防ぐためにも、日々の測定＆記録の習慣は重要なのです。血圧は、発見しにくく治療されない状態が続くため、脳卒中のリスクがあるなど、非常に危険です」

### 上腕タイプがおすすめ

手首に巻くタイプよりも、上腕で測る血圧計のほうが誤差が少なく正確な数値が出ます。日本高血圧学会でもこのタイプをすすめています。



「起床前後に血圧が上昇するタイプの高血圧は危険なパターンです。もし病院で測定した血圧が正常であつたならば、このタイプは『仮

特効法

23

## 「家で」「毎日」「正しく」 測るのが降圧への第一歩!

Part 3

### 正しく測るためのコツ

朝は起床後1時間以内の朝食前、夜は就寝前に測定。2回ずつ測って平均値をとればなおよし。時間を決めて日課にしましょう。



#### 姿勢は?

椅子などに座り  
安静に。背もたれに  
寄りかかると○

#### 測定中は?

話をしたり、  
動いたりせずに  
安静にしていること

#### 環境は?

室温に注意。  
寒すぎたり暑すぎたり  
する場所は×

#### 服装は?

締めつけのない服で  
薄手なら上から  
カフを巻いてOK

#### カフは?

心臓と同じくらいの  
高さに合わせて巻く

#### 腕は?

力を抜く。  
手のひらは上に向けて  
握りしめないこと

測定値は毎日  
記録しましょう



#### 測定前の注意!

- 激しい動きはしない
- トイレを済ませておく
- 喫煙、飲酒、カフェインの摂取をしない

喫煙後や飲酒後、トイレをがまんしているとき  
などは血圧が高く出やすいので、不正確になる