

## 高齢期の高血圧対策

高齢になるほど、高血圧の人が増えてきます。その一方で、高齢者の高血圧にはさまざまな特徴があることは、あまり知られていません。そのため「高齢なので仕方がない」と放置していたり、日常のちょっとした注意を知らずにいて、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす例が少なくありません。

### 高齢者の高血圧の特徴

1. 血圧、とくに最高血圧(収縮期血圧)が高くなりやすい。
2. 血圧が高いわりに、脳の血流量が少ない。
3. 血圧変動のリズムが乱れやすい。
4. 糖尿病を併発するケースが多い。
5. 温度差などの影響で、脳卒中や心臓病を起こしやすい。

こうした特徴を知っておき、日常の血圧を上手にコントロールすることが、脳卒中などの予防にはとても大切です。

### 日常生活で気を付けたいこと

#### ●冬の入浴時やトイレに気を付ける

寒い場所は事前に温めておく(トイレにはヒーター、浴室はシャワーを出す)、浴槽につかる前にかけて湯をしてからだをならす、といった注意を忘れないようにしましょう。



#### ●脱水症状に気を付ける

のどの渇きとは関係なく、1～2時間おきにお茶や水などをとる習慣をつけましょう。睡眠中も少しずつ汗をかくので、夜寝る前や朝起きた時に水分をとるように心がけてください。



#### ●ゆっくり行動し、ストレスを避ける

急激な動きは禁物。とくに血圧が上がり始めている朝は、ゆっくり行動することが大切です。ストレスも、血圧を上げる要因。とくに怒ったり、イライラしたりすると血圧が急上昇し、脳卒中などの原因となります。日ごろからできるだけ平穏な気持ちで生活することを心がけ、イライラしたときには意識的に気分転換を図るようにしましょう。



### 自動血圧計の測定方法

- ★トイレを済ませて
- ★寒すぎたり暑すぎたりしない部屋で



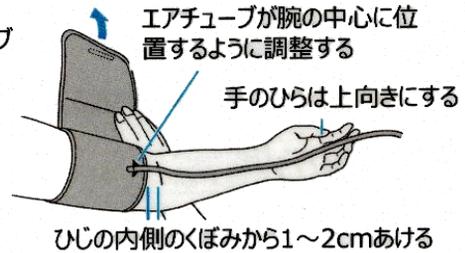
**背もたれ**  
背もたれにもたれてリラックスする前かがみにならない

- ★リラックスして
- ★座った姿勢で
- ★毎日同じ時間帯に

**カフの中心**  
カフの中心を心臓(目安は乳首)の高さと同じにする

**手のひら**  
腕の力を抜いてテーブルの上に置き、手のひらを上向きにする

**両足**  
足を組まずに両足を床につける



#### ★朝と晩に測定します

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、座った姿勢で1～2分間安静にした後

晩：就床前(飲酒や入浴の後)、座った姿勢で1～2分間安静にした後

#### ★1機会原則2回測定し、その平均を取ります