

## 血圧計の種類

近年、健康志向の方が増えていますが、自分で毎日管理できる事の一つに、血圧測定があります。皆さんのご自宅には、血圧計がありますか？ 血圧の上下は症状に表れにくいいため、日頃の血圧管理が大切になります。今回は血圧計の種類と仕組みを紹介します。

血圧計の種類は、大きく分けて3種類あります。

### ①自動電子血圧計

家庭用として、主に使われているタイプです。

腕や手首にベルト(カフ)を巻いたり、筒状の機器に腕を通して、ボタンを押すだけで自動測定出来るので、家庭で毎日測定するには一番使いやすいタイプです。

### ②水銀血圧計

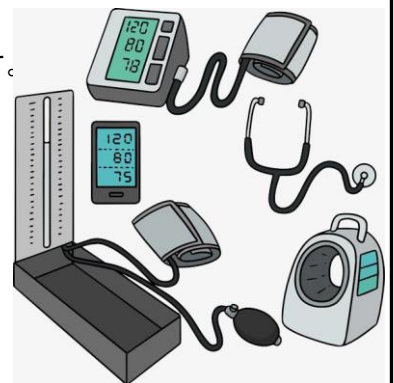
血管を圧迫する力を、水銀を持ち上げる力に置き換えて血圧を測定するタイプです。

100年以上前から使用されている方法で、正確性が高いため医療機関での使用が勧められていますが、聴診器などで脈の音を確認しながら測定するので、一般家庭での使用には適していません。

### ③アネロイド血圧計

アネロイドとは「液体を使用しない」という意味で、原理は水銀血圧計と同じですが、水銀のかわりに、血管を圧迫する力を、針を回す力に置き換えて血圧を測定するタイプです。

水銀血圧計に比べて、コンパクトで価格が安いいため、医療機関で多く使用されていますが、衝撃や経年劣化により測定値に誤差が出る場合があるので、正確性の確認が必要になります。



自動電子血圧計には、上腕にカフを巻いて測るタイプ(上腕式)、手首で測るタイプ(手首式)、指にはめて測るタイプ(指式)など、測る部位が違う様々なタイプがあります。

手首式や指式はコンパクトで携帯しやすいため、出先での測定などには向いていますが、測り方によって誤差が大きいと言われています。

※家庭で血圧管理として使用する場合は、**上腕式が推奨されています。**

### 家庭での血圧測定の仕方

家庭で血圧を測定する時に大切なことは、

**「出来るだけ毎日」「同じ時間帯」「同じ姿勢」**で血圧測定をする事です。

血圧を測定する前にトイレは済ませて、1~2分安静にしてから、

椅子に座って、テーブルの上で測定しましょう。

測定したら血圧手帳に記入して、診察時などに医師に提出することで、

自分と病院どちらも血圧を管理することが出来ます。

