

# 第17回いきいき健康セミナー 開催報告

えっ、どうしょ、私、間違ってたわ(^\_^;)

えっ、知らなかった？

血圧のうそ、ほんと

6月16日(土) 開催



- 血圧とは?
- 塩と高血圧の関係
- 高血圧、何が悪い?
- 血圧を測ろう! 上手に測れますか?
- 測定した血圧の考え方
- 血圧の目標値
- 降圧薬について  
シックデールール

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？ 血圧のうそ、ほんと」

講師

八田内科医院  
院長

八田 告



6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

# 「えっ、知らなかった？ 血圧のうそ、ほんと」

講師

八田内科医院 院長 八田 告



6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

講師

「えっ、知らなかった？ 血圧のうそ、ほんと」

八田内科医院  
院長 八田 告

## 血圧計プレゼント

おめでとうございます！  
大事にご活用頂ければ幸いです！



血圧計プレゼント

夜間血圧測定対応



6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

講師

八田内科医院 院長 八田 告

「えっ、知らなかった？ 血圧のうそ、ほんと」

## 血圧計プレゼント

おめでとうございます！  
大事にご活用頂ければ幸いです！



6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

講師

「えっ、知らなかった？ 血圧のうそ、ほんと」

八田内科医院  
院長 八田 告

血圧は $\Omega$ の法則で考えよう！

$\Omega$ の法則

→  $V$  (電圧) =  $I$  (電流)  $\times$   $R$  (電気抵抗)

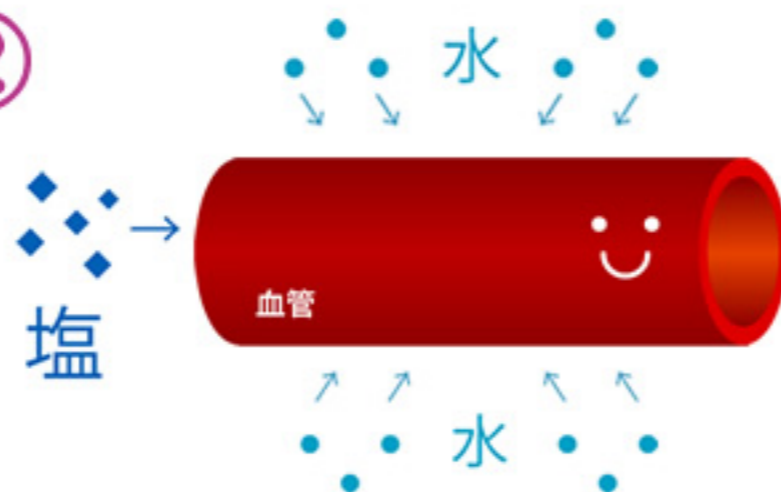
血圧 = 血流  $\times$  血管抵抗

## ● 塩をとりすぎるとどうなるか?

①

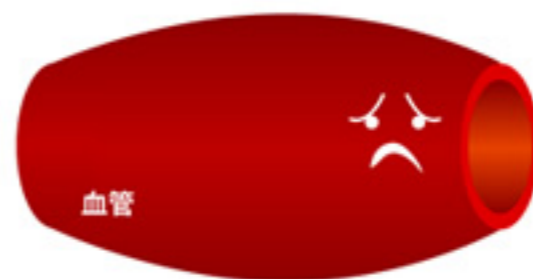


②



③

水が引き込まれると血管がパンパンに!



④

高血圧、浮腫、  
腎障害の原因  
になる!!



## 高血圧症の合併症

高血圧症の合併症には血圧が高いことによるものと、動脈硬化によるものがあります。  
(動脈硬化によるものは高脂血症の項を参照)

### 血圧が高いことによるもの

1. 高血圧性
2. 脳出血
3. クモ膜下出血
4. 心肥大・心不全
5. 腎硬化症
6. 大動脈解離
7. 脳梗塞（ラクナ）

本  
日  
内  
容

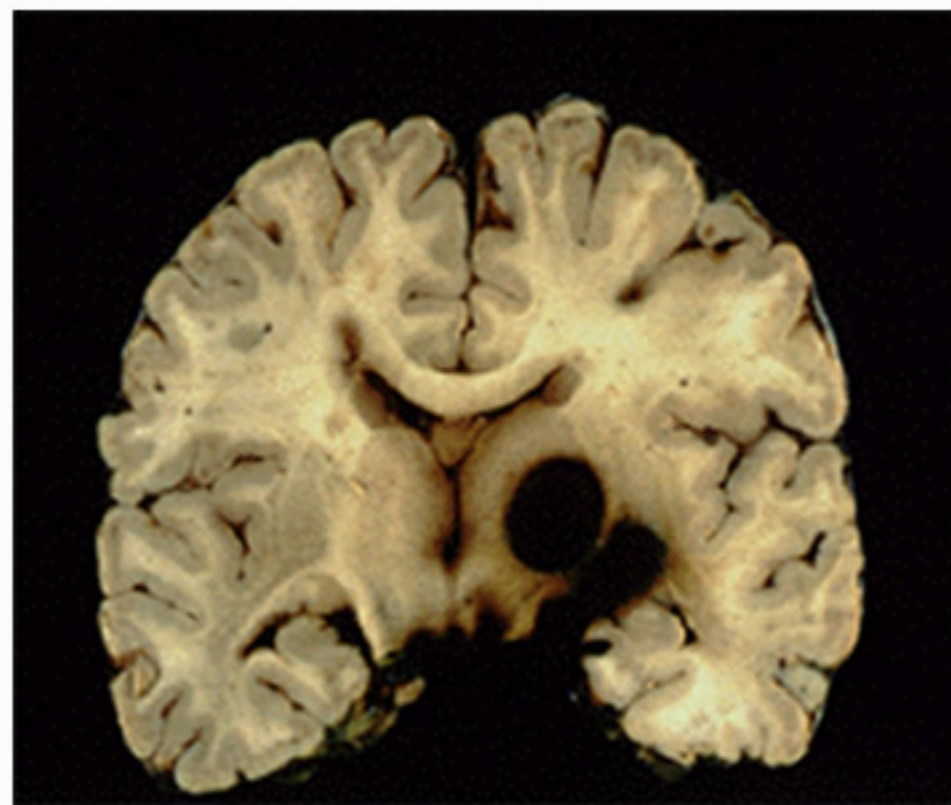
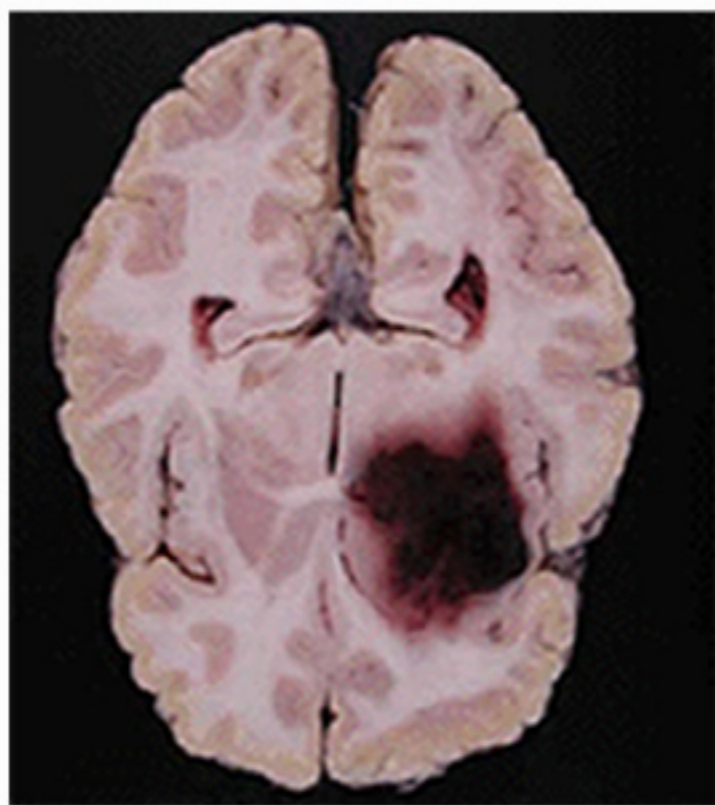
高血圧、何が悪い？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

## 脳卒中



本  
日  
内  
容

# 高血圧、何が悪い？

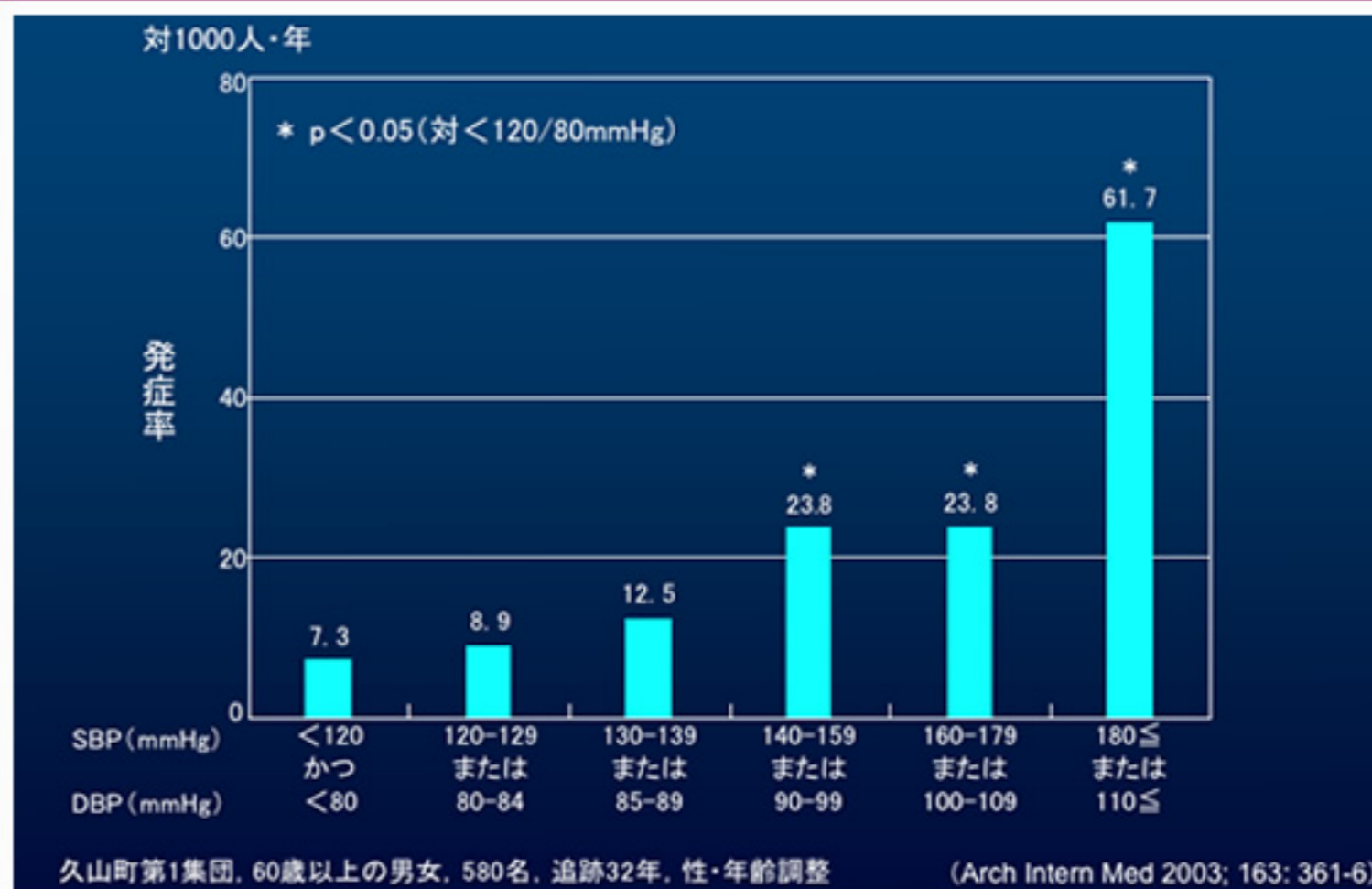
6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

## 脳卒中

### 血圧値別にみた脳卒中発症率



本  
日  
内  
容

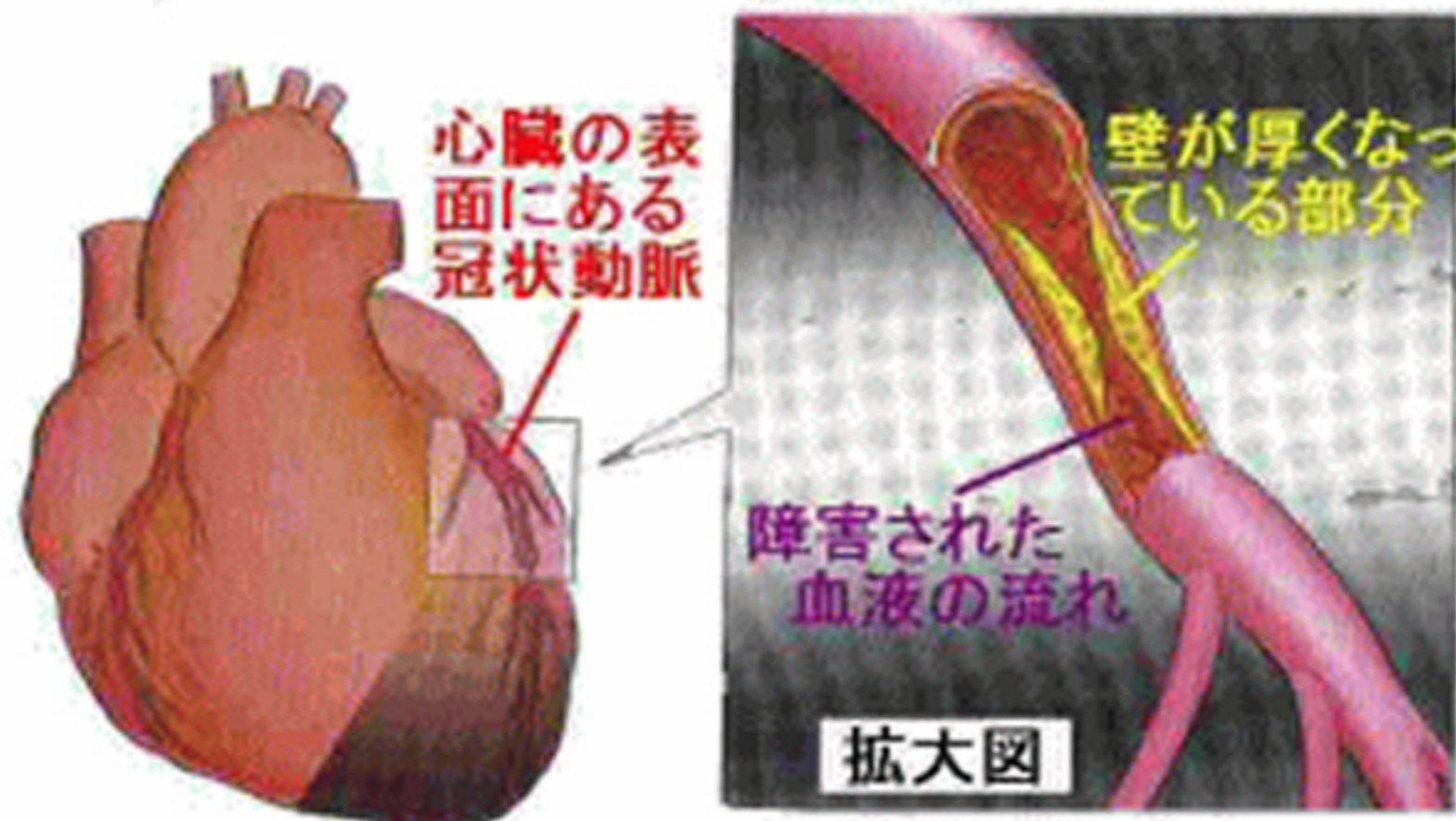
高血圧、何が悪い？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

## 狭心症、心筋梗塞



本  
日  
内  
容

高血圧、何が悪い？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

## 狭心症、心筋梗塞

自分だけですまない  
家族も巻き込んでしまう、...



本日  
内容

血圧を測ろう！  
上手に測れますか？

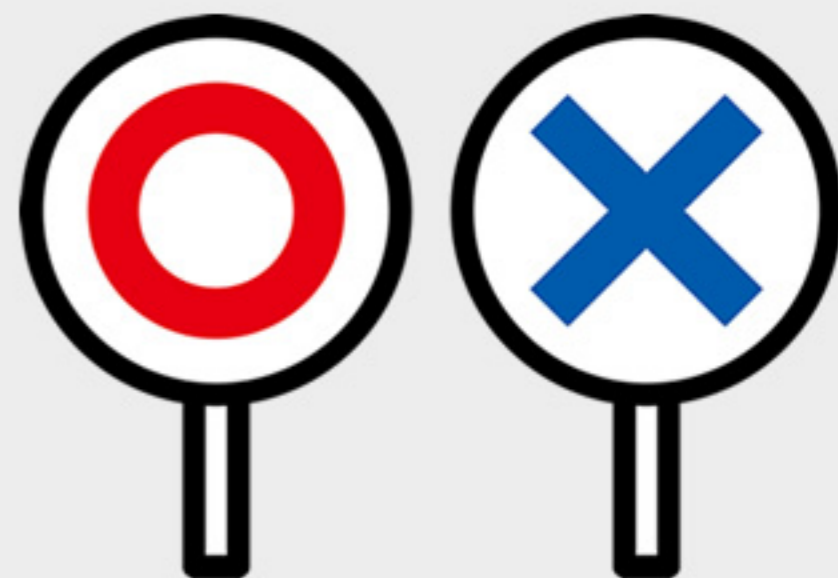
6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

クイズ

先生、朝はばたばたするから、  
掃除洗濯が終わって一段落して  
ゆっくりしてから測定しています！



**本日  
内容**

**血圧を測ろう！  
上手に測れますか？**

**6月16日(土) 開催**

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

**「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」**

クイズ

先生、朝はばたばたするから、  
掃除洗濯が終わって一段落して  
ゆっくりしてから測定しています！



正解

**本日  
内容**

**血圧を測ろう！  
上手に測れますか？**

**6月16日(土) 開催**

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

**「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」**

家庭での血圧測定方法

**装置** 上腕カフ・オシロメトリック法に基づく装置





本  
日  
内  
容

血圧を測ろう！  
上手に測れますか？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

家庭での血圧測定方法

測定時の条件

必須条件

朝

● 朝起床後 1 時間以内



● 排尿後



● 朝の服薬前



● 朝食前



● 座位 1 ~ 2 分安静後



本日  
内容

血圧を測ろう！  
上手に測れますか？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

家庭での血圧測定方法

測定時の条件

必須条件

晩

● 就床前



● 座位1～2分安静後



本日  
内容

血圧を測ろう！  
上手に測れますか？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

家庭での血圧測定方法

測定時の条件

選択条件

指示により

- 夕食前
- 夕の服薬前
- 入浴前
- 飲酒前 など



本  
日  
内  
容

血圧を測ろう！  
上手に測れますか？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

家庭での血圧測定方法

測定時の条件

選択条件

その他適宜

- 自覚症状のある時



- 休日昼間など



- 装置によっては  
深夜睡眠時測定も可



本  
日  
内  
容

血圧を測ろう！  
上手に測れますか？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

家庭での血圧測定方法

測定回数



1 機会 1 回以上 (1~3回)

あまり多くの測定頻度を求めてはならない

本日  
内容

血圧を測ろう！  
上手に測れますか？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

家庭での血圧測定方法

測定時間



できるかぎり長時間

本日  
内容

血圧を測ろう！  
上手に測れますか？

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった？血圧のうそ、ほんと」

家庭での血圧測定方法

記録



すべての測定値を記録

## 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年, 中年, 前期高齢者患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者患者	150/90mmHg未満 (忍容性があれば140/90mmHg未満)	145/85mmHg未満(目安) (忍容性があれば135/85mmHg未満)
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満(目安)

注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧が135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである。



## クイズ

私、いつもは血圧120-130/70mmHg程度ですが、心配事があると180近くまで上がることもあり心配なのです。私、大丈夫でしょうか？



クイズ

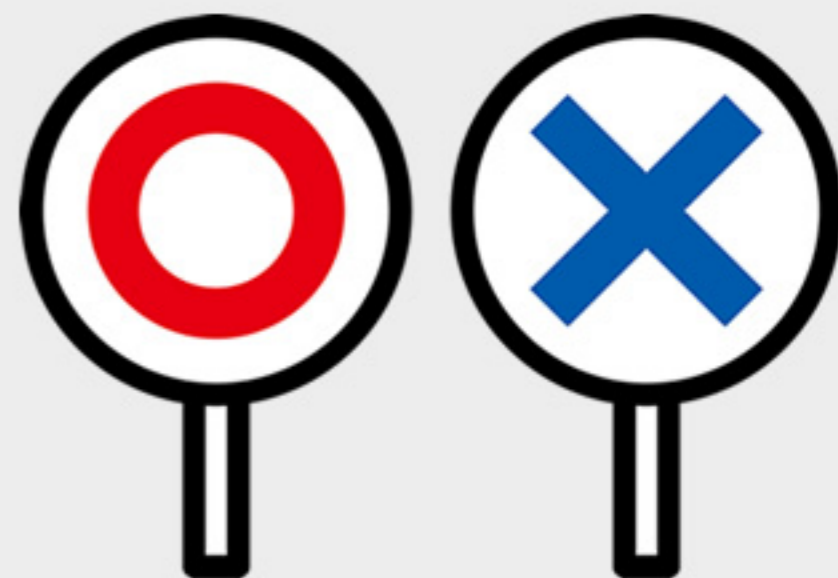
私、いつもは  
血圧120-130/70mmHg程度  
ですが、心配事があると  
180近くまで上がることが  
あり心配なのです。  
私、大丈夫でしょうか？



正解

クイズ

先生、いつもの片頭痛があつて、  
血圧が上がっています。  
血圧のせいでしょうか？



本  
日  
内  
容

## 血圧の目標値

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった? 血圧のうそ、ほんと」

クイズ

先生、いつもの片頭痛があつて、血圧が上がっています。

血圧のせいでしょうか？



正解

本  
内  
日  
容

## 血圧の目標値

6月16日(土) 開催

第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった? 血圧のうそ、ほんと」

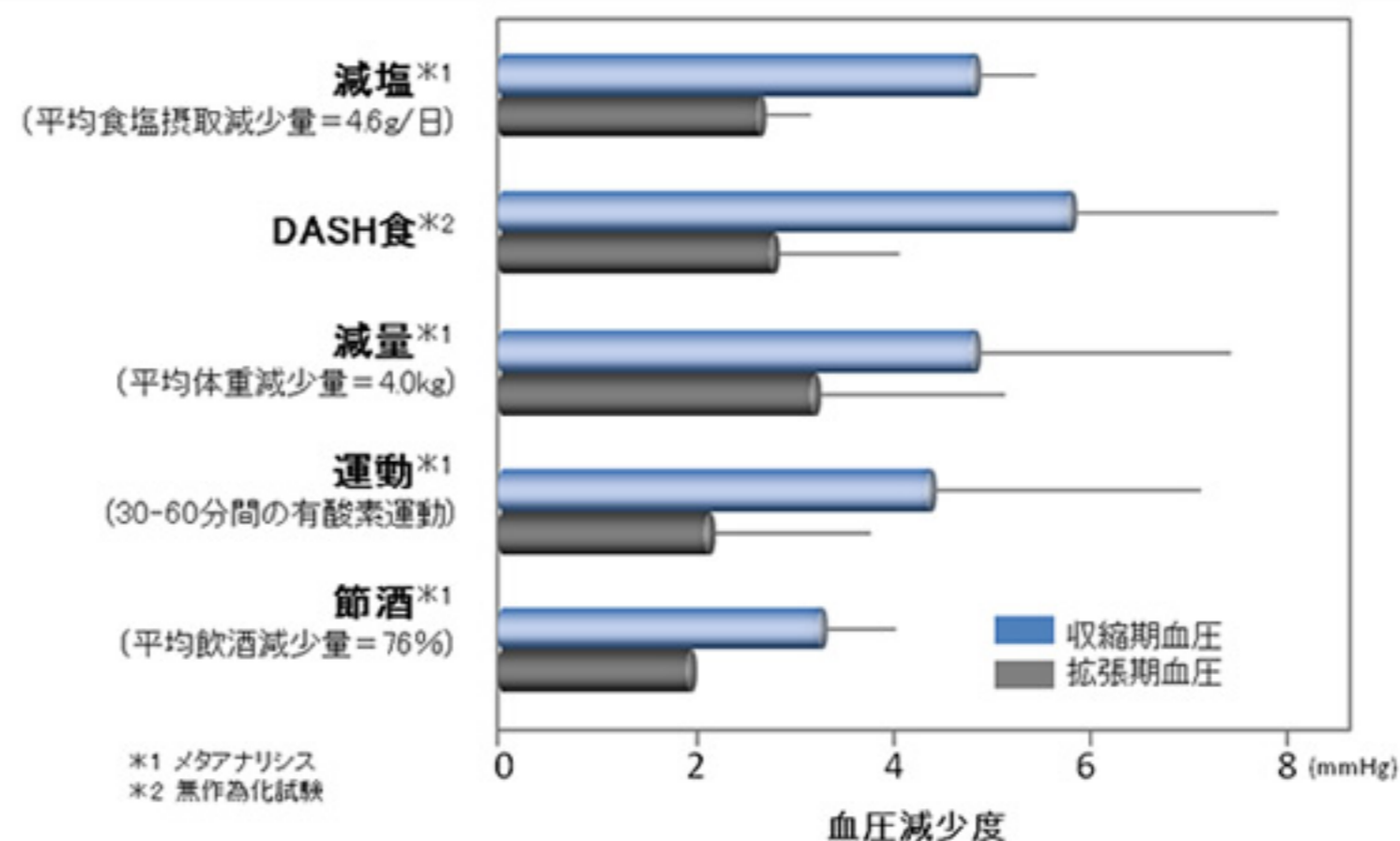
飲み始めたら一生、  
飲まなあかんってよく聞くし…

### 薬は一生飲むの？

## その通り

ただし、生活習慣修正により降圧薬減量、ないしは中止できる方もおられる。

## 生活習慣修正による降圧の程度



本  
日  
内  
容

## 血圧の目標値

6月16日(土) 開催 第17回いきいき健康セミナー 開催報告

「えっ、知らなかった? 血圧のうそ、ほんと」

# 減塩の極意!



詳しくはおたずね下さい。



第18回

# いきいき健康セミナーのご案内

申し込み要

さあ、本格的な夏に備えよう!

テーマ

## 熱中症とクーラー病

講師

八田内科医院  
立命館大学保健センター教授

はった ふゆこ

八田文裕子 先生



日時

7月28日(土) 14:00~15:00 (入場:13:45)

場所

八田内科医院 待合室

申込み

医院受付でお申し出ください 申込み多数の際には、2部(15:30~16:30)になります。



抽選で冷やしグッズ  
プレゼント

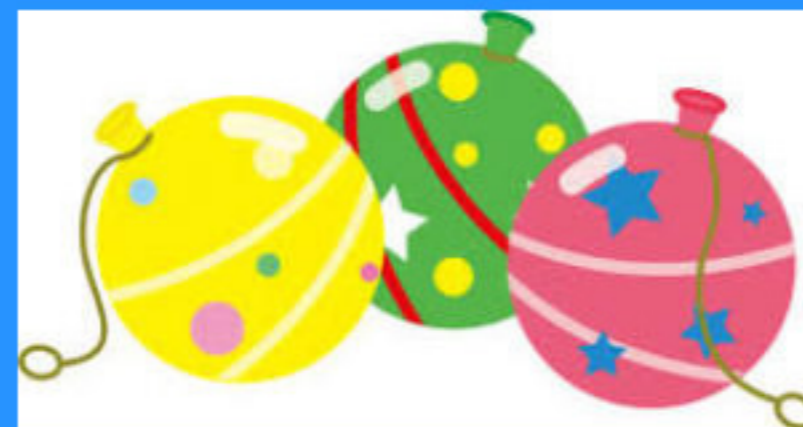
第19回

# いきいき健康セミナーのご案内

申し込み要

日時 10月20日 土

健康フェスティバル開催



第20回

# いきいき健康セミナーのご案内

申し込み要

回

日時

12月15日 土

集まれ！  
糖尿病患者さん、予備軍！

