

看護部理念 あたたかい心のこもった看護、安全で信頼される看護を提供します。

## 腎臓病のお話 ～血圧を正しく測りましょう～

透析看護認定看護師

さかもり  
坂森 のりえ  
紀恵

慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease：CKD）とは、腎臓の動きが健康な人の60%以下に低下する、または持続的に蛋白尿が出るといった腎臓の異常が続く状態のことをいいます。また慢性腎臓病は、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患にかかりやすく、腎臓を守ることは心臓や脳を守ることにもつながります。

予防には血圧の管理が大切です。普段から家庭で血圧を正しく測り異常の早期発見に努めましょう。

### ～ 血圧を正しく測定し記録しましょう ～

#### 1. 朝と夜に、測定しましょう。

朝は起きて1時間以内に、夜は寝る前に測りましょう。

夜から明け方にかけて、急激に血圧が上昇するケースがあります。

こうした人は心臓病や脳血管障害を起こしやすいことが分かっています。

夜眠っている間の血圧は朝の血圧に表れやすいため朝の血圧測定は重要です。

#### 2. 測る前に、トイレは済ませておきましょう。

膀胱に尿が溜まっていると血圧が高めに出てしまいます。

#### 3. 降圧薬を内服している方は「薬を飲む前」に測りましょう。

#### 4. 座って1～2分安静にしてから2回測りましょう。

血圧は測定時の身体や精神状態の影響を受けます。歩いた直後やイライラしていたり緊張していると正確な値を知ることが出来ません。リラックスして測定します。

#### 5. 記録は健康診断や診察時に持参し担当医に見てもらいましょう。



座って・腕は心臓と同じ  
高さに！  
上腕に巻くタイプの血圧  
計をお勧めします。