

家庭で血圧を測定しましょう



保健師

いよいよやってきました。そう！毎年恒例の集団健診が5月から始まります。すでに食事・運動などに気をつけておられる方は心待ちにされているんじゃないでしょうか（笑）。そこで、今回は健診会場で皆さんからよく聞かれる『家での血圧は低いのに、健診では緊張して高くでるけどいいの？』について考えてみたいと思います。

血圧を評価する方法には、①病院や健診会場で測る『診察室血圧』、②自宅で自分で測る『家庭血圧』、③病院で特殊な機器をつけて、30分または1時間ごとに血圧を測る『24時間血圧』の3つがあります。血圧はいろいろな条件で変動します。家庭ではいつも135/85mmHg未満で正常（域）血圧である人が、健診時には緊張して血圧が上がリ、高血圧基準である140/90mmHgを超えることがあります。この診察時のみ（白衣の前では）緊張して血圧が高くなる場合を『白衣高血圧』とよびます。

最近の研究で脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測する方法として、診察室血圧よりも家庭血圧の方が優れていることがわかってきました。つまり、家庭血圧を測定して多くの時間帯で正常血圧であれば、診察時のみ血圧が高くても治療する必要はないということなのです。ただし、白衣高血圧は将来、高血圧で治療が必要になる可能性が高いので、血圧測定は定期的に行うようにしましょう。家庭血圧は、朝（起床後1時間以内に、トイレを済ませ、朝ごはんを食べる前に、1〜2分椅子に座ってから）と夜（就寝前）の1日2回の測定が望ましいです。測った血圧値はすべて血圧手帳などに記録して診察時に持参しましょう。また血圧計は、上腕に巻くタイプを用いるようにしてください。



起床後
1時間以内

排尿後

朝食前



消費生活に関するアドバイス

プリペイドカードの購入を指示する詐欺業者に「注意！購入したカードに記載された番号を教えてください」は危ない！

プリペイドカードは、最近広く販売されるようになり、使いすぎを防ぎたい場合や音楽・ゲームなどのダウンロードコンテンツを購入する場面など、さまざまな場面で利用できるとして発展しています。しかし、全国の消費生活センターにはこのプリペイドカードを不正に取得しようとする「詐欺業者」とのトラブルが複数寄せられるようになりました。

●相談事例からみるトラブルの特徴
①プリペイドカードの特性が詐欺業者に利用されている。
②被害回復が困難である。
③今後、クレジットやローンの利用に影響することも考えられる。

●消費者へのアドバイス
①覚えのない請求などに簡単に返信したり連絡しない。
②他人から言われてプリペイドカードを購入したり、カード番号などを伝えたりしない。
③プリペイドカード番号などを伝えてトラブルとなった場合には、早急にプリペイドカードの発行会社に連絡する。
④不安に思ったりトラブルにあった場合は、すぐに最寄りの消費生活センターなどに相談する。

●相談事例

【事例1】

有料サイトの料金を支払うためプリペイドカードの番号をファクスした。

【事例2】

アダルトサイトの料金を支払うためプリペイドカードの写真を撮ってメールで送った。

【事例3】

アダルトサイトの料金を支払うためプリペイドカードの番号を電話で伝えた。

（国民生活センター注目情報から引用）