

# 訪問介護に必要な 血圧の基礎知識

～高い・低い・観察ポイント・薬・疾患別の考え方～



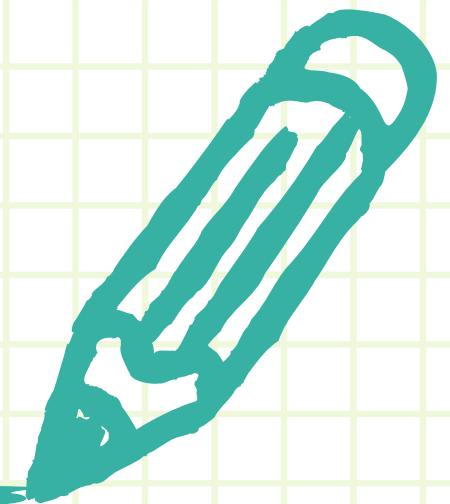
## ① 血圧とは

**血圧 = 血管の中を流れる血液の圧力**

- 上の血圧（収縮期血圧）：心臓が縮んだ時
- 下の血圧（拡張期血圧）：心臓が広がった時
- 単位：mmHg



「年齢・体調・時間帯・姿勢・薬」で変動する



## ② 正常・高血圧・低血圧の目安

※あくまで目安（医師の指示が最優先）

### 正常

- ・ 上：120～129
- ・ 下：80未満

### 高血圧

- ・ 上：140以上
- ・ 下：90以上

### 低血圧

- ・ 上：100未満  
（または本人の平常より明らかに低い）

### ③ 血圧が高い時にみられやすいサイン

- ・ 頭痛、頭重感
- ・ 顔が赤い
- ・ めまい、ふらつき
- ・ 動悸、息切れ
- ・ いつもよりイライラ・落ち着かない

#### 注意

- ・ 急激な上昇
- ・ いつもより明らかに高い  
→ 記録・報告が重要



## ④ 血圧が低い時にみられやすいサイン

- ・ 立ちくらみ
- ・ めまい、ふらつき
- ・ 顔色不良、冷や汗
- ・ ぼーっとする
- ・ 倦怠感

特に注意

- ・ 起立時（立ち上がった直後）
- ・ 入浴後
- ・ 食後



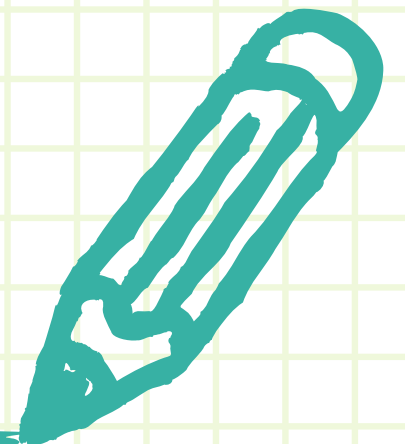
## ⑤ 訪問介護での観察ポイント

血圧の数値だけで判断しない

- 観察すること：
- ・ 普段との違い
  - ・ 表情・顔色
  - ・ 歩き方・ふらつき
  - ・ 会話の様子
  - ・ 食事・水分摂取量



いつもと違う」が一番大事なサイン



## ⑥ 血圧の薬を飲んでいる場合

よくある薬の影響：

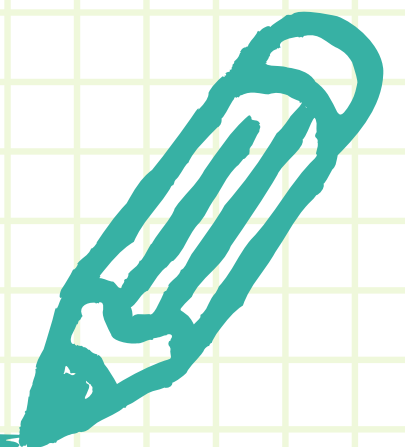
- ・血圧が下がりすぎる
- ・立ちくらみが出やすい
- ・脱水で影響が強くなる

観察ポイント：

- ・飲み忘れはないか
- ・ふらつき・転倒歴
- ・食事・水分量



※服薬の判断・調整は医師の指示のみ



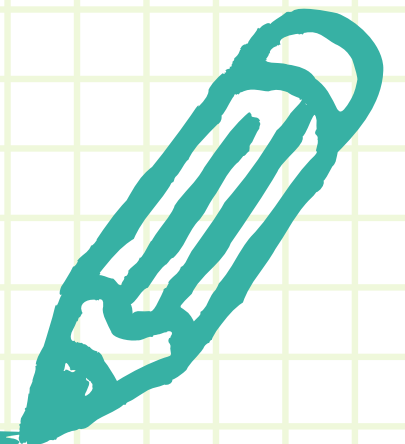
## ⑦ 疾患別の考え方①（高血圧・心疾患）

### 高血圧・心臓の病気がある方

- ・急な動作を避ける
- ・無理な力仕事をさせない
- ・息切れ・胸苦しさに注意



胸痛、強い息切れ、意識がぼんやり  
→ すぐ報告・指示を仰ぐ



## ⑧ 疾患別の考え方②（脳血管・糖尿病・高齢者）

### 脳血管疾患の既往

- ・ 血圧の急変に注意
- ・ 言葉が出にくい、片側の力が入りにくい

### 高齢者

- ・ 「数値より症状」
- ・ 普段の血圧を把握することが大切

### 糖尿病

- ・ 低血圧＋低血糖の可能性
- ・ ふらつき、冷や汗、ぼんやり

## ⑨ まとめ（ヘルパーとして大切なこと）

- ・ 血圧は**生活と体調のバロメーター**
- ・ 数値だけで判断しない
- ・ 「いつもと違う」を見逃さない
- ・ 迷ったら**記録・報告・相談**