



## 『 医者より養生 』

日頃から健康を意識している方、最近増えてきてますよね。健康番組などが毎日のように放送され、家で出来る、その場で出来る等の手軽な運動から取り組んだりと個々の健康志向が向上しているように感じるこの頃です。

そんな健康志向の方々が、家庭内で使用することが多い医療機器として血圧計があります。

血圧計の正しい測定方法は測定部分（上腕部分）が胸の高さ（心臓の高さ）で測ることが大切です。労作後やムリな姿勢で測定することは、誤差の要因となりますのでご注意ください！

また、最近耳にすることの多いパルスオキシメータ（酸素飽和度測定器）は器具を指にはめて測定します。測定原理は血液の色の濃さを光を当てて測定するため、爪にマニキュアを塗ったり、指先が冷えて血流が低下していると測定誤差が生じたりします。

家庭で使える医療器具は健康維持のために使用することが中心なので、習慣として毎日同じ時間、同じ場所で測定することが日々の変化に気付けるので上手に活用してご養生ください。

鹿児島厚生連病院  
臨床工学技士  
篠田 朋宏