

血圧を正しく測りましょう。

血圧は1日の中でも時々刻々変化しています。また、測る環境によっても値が簡単に変わってしまいます。さらには、事業所で測る血圧値が自宅で測る血圧値と異なる場合もあります。しかし、日々乗務前に血圧を正しく測ることができれば、事故につながる身体の異常を見つけられる可能性があります。とくに危険なのは高血圧が要因とされる脳・心臓疾患です。

危険な高血圧を乗務前に知って、乗務中の健康起因事故の防止に役立てましょう。



測定環境

- さわがしい環境では、騒音がストレスになって、正しい血圧が測れません。なるべく静かな環境で測定しましょう。
- 寒い環境では、血管が縮んで、血圧値が高くなってしまいます。上着を脱いでも寒いと感じない温度(約20℃)に部屋の温度を保ちましょう。

測定姿勢

- 背もたれのある椅子で、背もたれに軽くもたれて、リラックスして座りましょう。
- 上腕の中央が、心臓の高さにくるようにしましょう。心臓の高さに合っていない場合は、椅子の高さを調整しましょう。

測定手順

- 腕を締め付けない服装で測りましょう。
- お腹のベルトはきつくないように、きつければ緩めましょう。
- 腕の力を抜いて、深呼吸を2回してから測りましょう。
- 測定中は腕や体を動かさず、会話をしないようにして、測定に集中しましょう。