

その常識、間違っている!?

健康管理グッズのホントのはなし



家庭用と医療用での
血圧測定の結果は同じ?

心拍数と脈拍数は
同じ?

非接触体温計と脇の下で
測った体温は違う?



監修 園茂樹先生

宇部内科小児科医院院長、総合内
科専門医、医学博士。1982年日本大
学第一内科大学院修了、カナダ州立
オンタリオがんセンター留学、那須
中央病院内科部長、千代田県方クリ
ニック院長を経て現職。東洋医学に
も詳しい。総合内科専門医として幅
広い診療をモットーとする。著書に
『糖尿病は脱水化病コントロールで
よくなる』(合同フォレスト)など。

健康ブームや技術の進歩により、自宅で使うことのできるさまざまな健康管理グッズが販売されています。手軽に入手できる一方で、使い方を間違えると逆効果になる場合も。そこで、総合内科専門医の園茂樹先生に、健康管理グッズの適切な活用方法や注意点などについてお聞きします。

健康管理グッズにまつわる疑問



家庭用と医療用での
血圧測定の結果は同じ?

家庭用でも医療用でも、血圧計の基本的な機能と測定方法は同じ。しかし、病院での測定結果のほうが、より高い血圧になる傾向があります。病院は自宅とは違う環境ということもあり、緊張して血圧が上がりやすくなるからです。そのため、家庭で計測して普段の血圧を把握しておくことが大切です。



心拍数と脈拍数は同じ?

心拍数とは、心臓の拍動(収縮運動)をする際の回数のこと。脈拍数は、心臓が拍動する時に打つ脈の数です。心拍数と脈拍数は、どちらも1分当たりの回数を測ります。通常、心拍数と脈拍数は同じ数になりますが、不整脈の程度によっては差が生れることがあります。ちなみに、脈拍が100以上なら頸脈(脈拍が多い)、50以下なら徐脈(脈拍が少ない)と判断されます。



非接触体温計と
脇の下で測った体温は違う?

額を機械に近づけて熱を測る非接触体温計は、新型コロナウイルス感染症の流行で、いろいろな場所ですべられるようになりました。肌に直接触れないぶん外気の影響を受けやすく、脇の下で計測する時よりも低い体温が表示されることがあります。

上手な活用で体調把握を。
ただし、自己判断は禁物

現代では、さまざまな健康管理グッズが身近な存在になっていきます。たとえば家庭用の血圧計は、毎日の血圧の動きを知る上で重要です。また、血糖値を測るグッズにもいろいろな種類があります。血糖測定器は指先に針をさすものが一般的ですが、最近では吸盤のようなものを腕に貼るだけで血糖値の上昇傾向がわかる測定器も。尿酸試験紙を使えば、糖尿かどうかを自己測定することもできます。さらにコロナ禍を機に、血中の酸素濃度を測るパルスオキシメーターが広く使われるようになりました。指先に機器を挟むだけで、肺炎の恐れがあるかどうかを簡易的に判断できます。

健康管理グッズの中には、医療機関からの処方だけでなく、薬局やネット通販で簡単に購入できるものがあります。またスマートフォンとの連動で気軽に体調をチェックできるものも増えてきました。ただし、健康管理グッズの情報だけで一喜一憂するのは禁物。必ずしも正確な結果が出るとは限らないからです。また治療の必要性などは、年齢や持病の有無などから総合的に判断されるため、気になることがあれば自己判断をせず、医療機関で診察を受けましょう。あくまでも、健康管理グッズは体調を大まかに把握するための道具と捉え、上手に活用することが大切です。

主な健康管理グッズの例

血糖測定器

血糖測定器には、主に次のような種類があります。

指先に針をさすタイプ



正確な数値がわかるが、針を使う必要があるため、医師の処方がなければ使うことができない。

吸盤を腕に貼るタイプ(CGM)



スマートフォンなどの連動で手軽に計測できる。ただ、血液ではなく、血液の近くを通る間質液の情報をもとにするため、正確さは少し欠く。

Point

血糖値の上がり方を知りたい時や、初期の糖尿病と診断された時は、簡単に使えるCGMタイプがおすすめ。「何を食べたら血糖値が上がるのか」という大きな傾向を把握し、食生活を見直すことができます。

尿酸試験紙



試験紙に尿をかけ、色の変化で簡易的に糖尿病検査ができます。また、薬局などで安価に入手できるのも特徴的。たんぱく尿や膀胱炎の有無を調べられる試験紙も。

Point

空腹時ではなく、食後の時間前後に測るのがおすすめ。あくまでも簡易的な検査なので、医療機関で診察を受けることも重要です。

血圧計

家庭で血圧を測り、普段の血圧を日々、記録しておくことが大切です。朝と夜を各2回、計測しましょう。

Point

より正確な血圧を知るためには、腕に巻きつけるタイプの血圧計が望ましいです。

「高血圧かな?」と思ったら、自己流の対策をせず、医療機関で診察を受けましょう。



スマートウォッチ

時計としての機能があるだけでなく、血圧や心拍数、歩数、消費カロリー、睡眠データなども表示されます。

Point

正確性を欠くことがあるため、あくまでも参考程度にチェックを。



パルスオキシメーター

指先に機器を挟み、血中の酸素濃度を簡易的に測るものです。正常値は97%以上、95%以下の場合、自覚症状がなくても肺炎を起こしている可能性があるため、医療機関に相談しましょう。

Point

1つの指で測った時に97%以下の数値が出てもあてず、すべての指で計測し、もっとも高い値で判断します。指先の冷えで実際よりも低い数値が出ることもあるため、特に冬場は、指をよくあたためてから計測を。

