

調べてわかった!



はじめに

食事と血圧の意外な関係!?

食後に眠くなると、「血圧が下がっている」と聞いて聞かことがあります。ただ目みだけではないか?と、思っていました。
また発表会などで自分の出番が近くなるとドキドキして心臓の鼓動が早くなっていると感じることがあります。

私たちは1日の中でどの程度、血圧や脈拍が変化しているか? 調べてみたいと思いました。

血圧を測定しよう

血圧計は自宅にあったものを使用

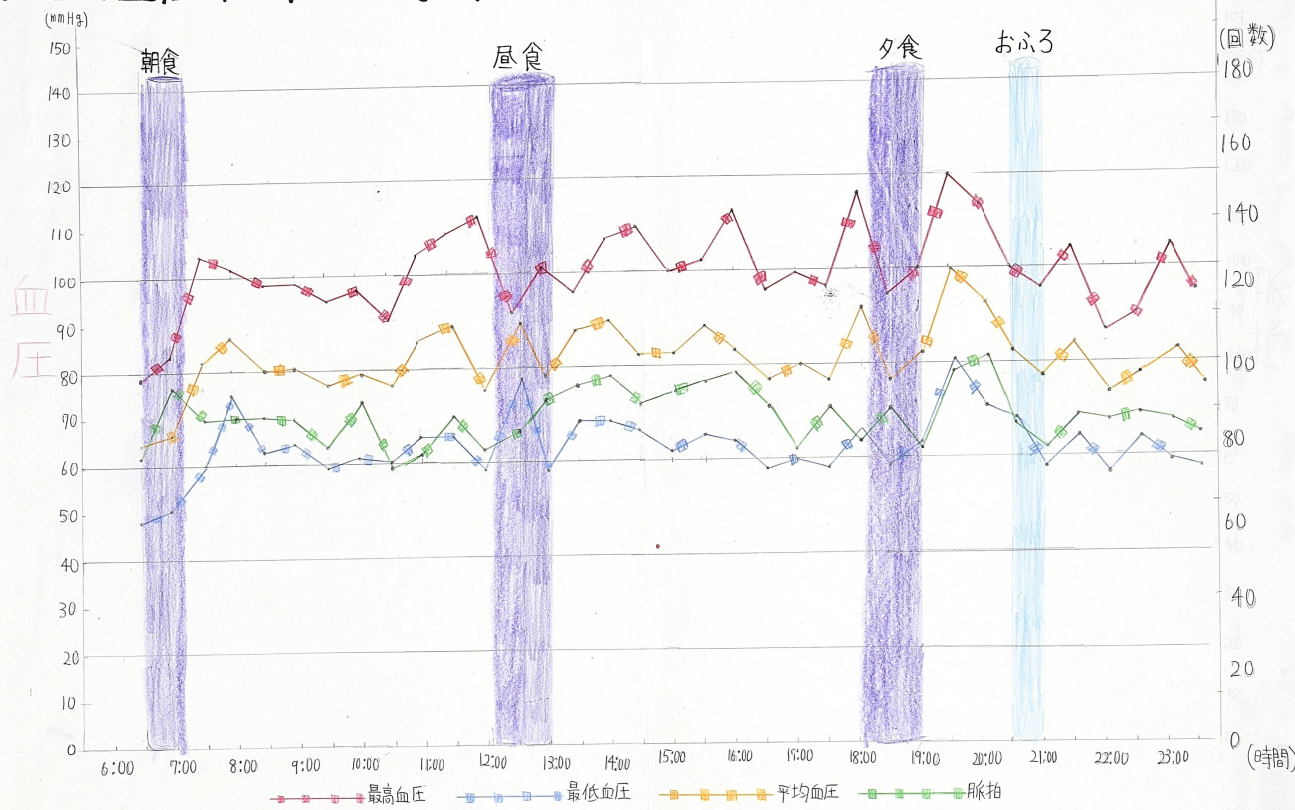
「オムロン社製 HEM-403C」

血圧は2回連続で測定し平均値を採用した。
最高血圧、最低血圧、平均血圧、脈拍数

上記4項目について起床後から就寝までの間、30分毎測定し、日内変動について調査を行った。

結果

【一日の血圧の変化と食事の関係】



昼食前

111/74 HR78

食事中

92/50 HR90

昼食後

103.5/64 HR70

夕食前

102/64 HR89

食事中

91/52 HR72

夕食後

100/62 HR61

私の血圧の変化は上のグラフのようになりました。

1番高かったのは19:30のBP 103/80 HR 60回

1番低かったのは寝起きのBP 79/49 HR 69回

血圧は起床後は1時間で上昇し、その後、寝る少し前に下がりました。

脈拍は、入浴後の21時が最も低く、それ以外は大きな変化がなかった。

まとめ

朝起きた直後は血圧が低い。

→ボーとしている

食後は血圧が下がる傾向にある。

→眠くなる原因??

早く起きて授業や1日の生活に備えることが大切だという事が血圧の面からもわかった。

