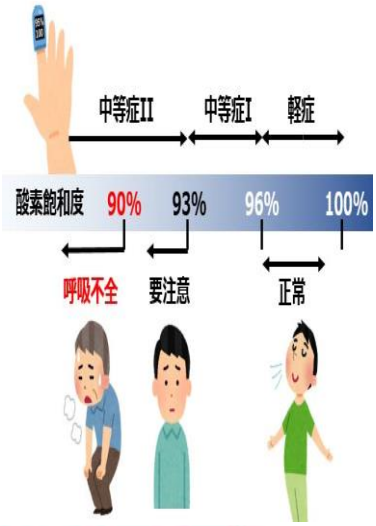
健康相談室だより

2024年4月号
高齢者福祉センター　健康相談室

酸素飽和度(SpO2)とは何ですか？

心臓から全身に血液を送り出す動脈の中を流れている赤血球に含まれるヘモグロビンの何%に酸素が結合しているか(酸素飽和度)、皮膚を通して(経皮的に)調べた値で、**血液中の酸素の量**の事。



A 検査の目的

血液への酸素の供給が正常に行われているかを評価

A 基準値

概ね**96~99%**（年齢の幅･病態に合わせ考慮する）
数値が低い場合、何らかの原因で酸素を取り込めなくなり低酸素状態にあると考える。(全身状態･測定状況を考慮)

計測値は毎日の体調管理で自分の平均値を知ることが大切です

パルスオキシメータは体温計のように絶対値が存在しない為、機種により２～３%の測定差が出る場合があります。また、病院と家庭では測定時の条件が異なり、測定差が出る場合もあります。

毎日の体調管理に

高山病予防に

他の機種との間で比較した数値を気にするのではなく、いつも使用しているパルスオキシメータで体調が良い時や悪い時の数値を知り、観察する事が重要です。

酸素飽和度（SPO₂）

健康な方の標準値

96～99%

普段の値より３～4%低下した場合、治療が必要である可能性が高いとされています。

脈拍数

健康な方の一般的な値

60～100

60 未満 /100 を超える場合、不整脈や甲状腺機能異常、貧血などの可能性があります。