家庭血圧を正しく測定することの重要性

理事長江藤胤尚

高血圧を治療せずに放置すると脳卒中、心臓病、 腎臓病などの発症リスクが高くなります。そこで血 圧の状態を正確に把握しておくことは健康管理の基 本といえます。血圧測定はいろいろな施設や機会に 行われています。診療所や病院などの医療機関や健 診で測定されるのが「診察室血圧」です。家庭で測 定する「家庭血圧」は診察室外血圧の代表的なもの です。さらに、日常生活のなかで24時間にわたり 測定されるのが「24時間自由行動下血圧」です。

血圧は刻々変動しているので、正確な血圧値を得 るため、測定条件を一定にする必要があります。運 動や体動は血圧を容易に上げるので、5分間ほど安 静にします。背もたれのある椅子に掛けて座位で測 定しますが、足を組むと血圧は上昇します。正座や あぐらでは血圧は上がるので、不適切です。話しな がら測定すると5mmHgほど血圧は高くなります。 上腕に巻くカフの高さが心臓より高位置だと血圧は 下がります。さらに、尿意があると血圧は著しく上 昇するので、排尿をすませておきます。喫煙や力 フェインも血圧に影響します。また、快適な室温で 測定します。

家庭血圧は上腕カフ血圧計を用い、朝夕測定しま す。朝は起床後1時間以内、排便・排尿後、朝食や 服薬前、少なくとも1~2分間安静後に座位で測定 します。夕は就寝前に測定します。1機会に2回以 上測定し、その平均値を記録します。このようにし て、正確な血圧値が得られたら、毎日測定した5日 以上の血圧値を平均し、この平均値を用いて血圧を 評価します。収縮期血圧(SBP) 135mmHg以上、 かつ/または拡張期血圧(DBP) 85mmHg以上な ら、高血圧と診断します。この場合、血圧記録を持 参し、医師にご相談下さい。SBP/DBPが 125/80mmHg未満なら正常血圧です。

診察室血圧はSBP140mmHg以上、かつ/または DBP90mmHg以上の場合、高血圧です。家庭血圧 は正常で、診察室血圧が高血圧の場合、白衣高血圧 を疑います。その3割程度は加齢とともに高血圧が 発症してくるので、注意が必要です。診察室血圧が 正常で、家庭血圧が高血圧の場合、仮面高血圧と診 断します。これは、(診察室) 高血圧と同等の心血 管病リスクをもつので、降圧治療の対象となりま す。高血圧治療の目標は家庭血圧を良好にコント ロールすることにあります。この場合にも、家庭血 圧が治療の評価に大きく影響します。

家庭血圧を正しく測定することがなぜ重要か、そ の理由を紹介いたしました。

Sante Quiz

病院の外来や診察室で測る血圧は正常なのに、 家庭で測ると血圧が高いことがあります。 これを仮面○○○といいます。

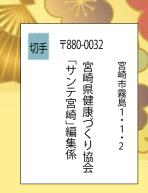
A 高血圧

B ライダー

低血圧

クイズの答えをお寄せ下さい。正解者の中から抽選で7名の方に図書カード(500円)を差し 上げます。ハガキに答えと、郵便番号、住所、氏名、「サンテ宮崎」をどこで見られたか、取り上げ てほしいテーマ、感想などをお書き添えのうえ、右記へお送り下さい。メッセージはこのページ で紹介する場合もあります。応募により得られた個人情報は、当選発送のみに使用します。

前号の答え: B 血糖



- ★答えは次号で発表します。当選者の発表は発送 をもってかえさせていただきます。
- ★応募締切:平成27年4月15日(水) 当日消印有効