

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。喫煙やカ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

C 舞踏会

D 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があります。応募により得られた個人情報、当選発送のみに使用します。

前号の答え: B 血糖

切手

〒880-0032

宮崎県健康づくり協会
「サンテ宮崎」編集係

宮崎市霧島1-1-2

★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(木) 当日消印有効