

家庭で血圧測定を しましょう

1、高血圧とは

主治医の先生の測定する血圧が140/90mmHg以上が高血圧とされています。しかし、65歳未満の方は130/85mmHg未満、腎臓病や糖尿病の方は130/80mmHg未満が望まれます。

さて、最近では家庭で自動血圧計を用いて測定される人が増えてきました。自宅で正しく測定された血圧を家庭血圧といい、135/85mmHg以上を高血圧とします。実は、家庭血圧が重要な意味を持ちます。

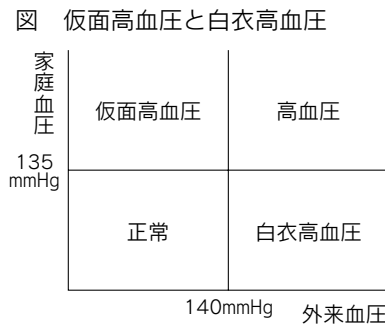
2、仮面高血圧と白衣高血圧

図のごとく、診療所で測定した血圧は正常なのに家庭血圧が高い人たちを仮面高血圧と言います。逆に、家庭血圧は正常だが、診療所で測定する血圧が高い人を白衣高血圧と言います。

虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中の発症率は、仮面高血圧と真の高血圧症（診療所の血圧も家庭血圧も高い人）とほぼ同

等と言われています。

白衣高血圧は、緊張により交感神経が亢進したためで、虚血性心疾患などの発症率は血圧正常の人たちと大差ありません。



従って、仮面高血圧と白衣高血圧には虚血性心疾患や脳卒中中の発症率に大きな違いがあります。

そして、仮面高血圧や白衣高血圧は正しい家庭血圧の測定がないと判定できないということが重要です。

3、正しい家庭血圧の測定法

仮面高血圧は、早朝血圧が高い場合が多く、心臓突然死もこの時

間帯に発生しやすいとされています。

家庭血圧測定は頻回に測定するほど、血圧の日内変動が分かり有益ですが、実際には多忙のため難しいと思います。少なくとも、起床後一時間以内で朝食前の測定と就寝前の測定をお勧めします。入浴直後や排尿直前は血圧変動するので避けてください。毎回、数分間隔で少なくとも、2回血圧測定し、低い方の血圧を記載して、主治医の先生に診断していただきま

しょう。

4、まとめ

今回は家庭での血圧測定の意義と測定方法についてお話しさせていただきました。正しい家庭血圧測定により、仮面高血圧であることが明らかになったら、真の高血圧と同じ虚血性心疾患や脳卒中中の危険度があるので主治医に相談ください。一人でも多くの人が、正しい家庭血圧測定が実行できることを願っています。（医師会）