

<センター通信 2月号>

地域総合医療センター
丹羽 智彦

★高血圧とは？



長い間、血圧の高い状態が続くことによって、脳や心臓、血管などの臓器が痛んでいく全身性の病気です。年齢や基礎疾患の有無により降圧目標が異なります。高血圧の治療には、生活習慣の改善や薬の服用が必要となりますが、それぞれの治療効果を知る上で、家庭血圧測定は有用な手段となります。

降圧目標 (単位:mmHg)

	診察室血圧	家庭血圧		
若年者 中年者	130/85 未満	125/80 未満	収縮期血圧	心臓が縮んで血液を送り出し、血管の圧力が高くなったときの血圧
高齢者	140/90 未満	135/85 未満		
糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	130/80 未満	125/75 未満	拡張期血圧	心臓が広がって血液を心臓に取り込み、血管の圧力が低くなったときの血圧
脳血管障害患者	140/90 未満	135/85 未満		



*CKDとは、慢性腎臓病を表します。

★なぜ家庭血圧測定が重要な？病院での血圧測定ではだめなの？

自宅で測定すると正常なのに、診察室で医師や看護師に測ってもらうと血圧が高い人がみられます。どちらの値もその時の正しい値ですが、診察室では緊張のために血圧が上がってしまうことがあるのです。この高血圧は「白衣高血圧」と呼ばれます。このため家庭血圧での高血圧の基準は病院での基準より低めになっています。



★正しい家庭血圧の測り方

①朝は

- ・起きてから1時間以内
- ・排尿を済ませてから
- ・食事やお薬の前に
- ・1～2分座って安静にしたあとに測る。

②夜は

- ・就寝前に
- ・1～2分座って安静にしたあとに測る。

③血圧計は

- ・手首や上腕に巻くタイプなど様々ありますが、上腕に巻くタイプが正確と
われています。

★血圧のことばかり気にしすぎると、かえってよくありません。

あまり気にしすぎずに、毎日測定して、定期的にかかりつけの先生にチェックしてもらいましょう。

