



ほけかん  
hokekan dayori  
だより



## 家庭血圧を測りましょう。

大分大学保健管理センター 工藤 欣邦 准教授



年度初めは健康診断の時期ですが、学生や教職員の皆さんの中にも血圧が高めで生活指導を受けられた方、あるいはすでに高血圧症と診断され治療中の方もおられると思います。血圧とは心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力で、血圧が正常範囲を超えて高くなった状態が持続しているものを高血圧症といいます。高血圧症は「サイレントキラー(静かな殺し屋)」とも呼ばれ自覚症状に乏しいことが多く、長く放置しておくとも脳卒中や心筋梗塞などの生命にかかわる重大な病気を引き起こします。血圧は緊張の程度によっても変動し、健康診断や病院で測定すると高いが家庭血圧は正常となる「白衣高血圧」や、医療機関で測定すると正常なのに家庭血圧は高く出る「仮面高血圧」があります。特に「仮面高血圧」は注意が必要で、すぐに治療を要することも少なくありません。よって健康診断や病院で測定した1回だけの血圧測定値から、その人を高血圧症と診断することは困難で、家庭血圧を測定して治療が必要かどうかを見極める必要があります。



### + 自動血圧計による家庭血圧の測定

椅子に座って1～2分待ちリラックスしてから測定する。自動血圧計のカフを心臓とほぼ同じ高さになるように上腕(肘関節より上)に巻く。薄いシャツなら、その上から巻いてもよい。

1日2回  
測定

朝

起床後1時間以内、  
排尿を済ませ、  
朝食前、薬をのむ前

夜

就寝前

### 血圧の基準値

♥ 診察室血圧 140mmHg / 90mmHg未満

♥ 家庭血圧 135mmHg / 85mmHg未満

※家庭血圧はリラックスした状態で測定できるので、診察室血圧よりも基準値が厳しくなります。



家庭血圧を血圧手帳に1週間ほど毎日記入し、医師に見せることで治療が必要かどうかを判断してもらいます。また血圧は1日を通して1年を通して変動します。多くの場合、早朝が最も高く、その後徐々に低下してきます。日中の血圧は正常であるにもかかわらず早朝のみ高い状態を早朝高血圧といい、脳卒中や心筋梗塞との関連が報告されています。血圧が高い時間帯を把握することによって血圧の薬(降圧薬)を服用する時間帯を決めることもあります。また血圧は寒い時期には上がり暑い時期には下がるが多く、季節によって降圧薬の量が異なる方もいます。このように、家庭血圧は治療を行う医師にとっても病院で測定する血圧以上に重要な情報となります。家庭血圧を測定するための自動血圧計はドラッグストアで購入できますが、保健管理センターでも「血圧が高め」と指摘された方を中心に自動血圧計の貸し出しを行い、測定法の指導、血圧手帳や生活指導箋の配布を行っています。お気軽にご相談下さい。