

家庭で血圧を測りましょう!!

(家庭血圧測定の話)

大田病院薬剤師 長南謙一 (医療薬学博士)



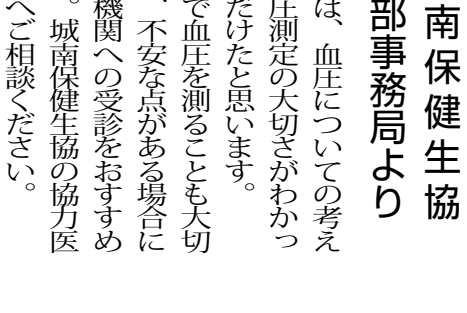
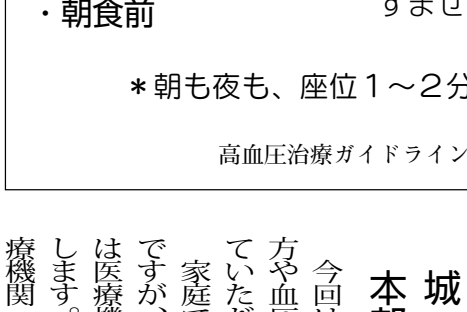
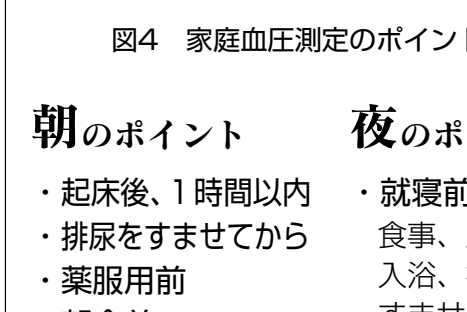
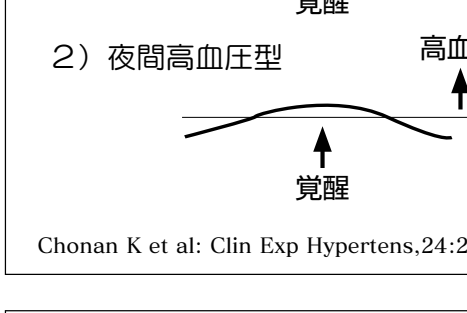
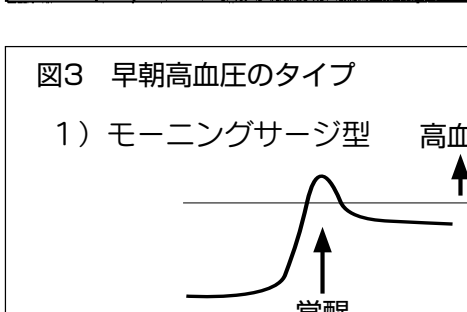
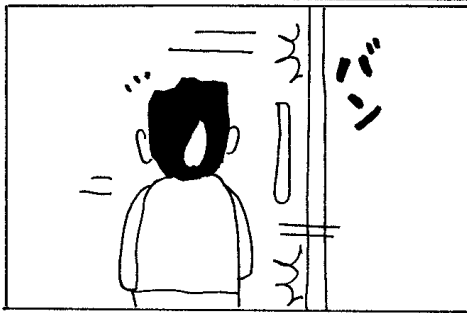
まず、はじめに

なぜ薬剤師が高血圧の話をするのか? 疑問を持たれた方がいるでしょう。当然です。

数年前に再度大学で勉強する機会があり、高血圧について勉強してきました。今回、家庭血圧測定について説明します。

高血圧は、心筋梗塞、脳卒中などの危険因子

高血圧がなぜ怖いのか? 多くの方がご存知のように、血圧の高い状態が続くと心臓や血管の負担が増え、心肥大や動脈硬化を引き起こし、その結果脳卒中や心筋梗塞など生死にかかわる重大な病気を引き起こす危険がある



最近の研究では、血圧が一番高くなる早朝に、脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患の発症が多いことが報告されています。

早朝に心血管疾患の発症が多い

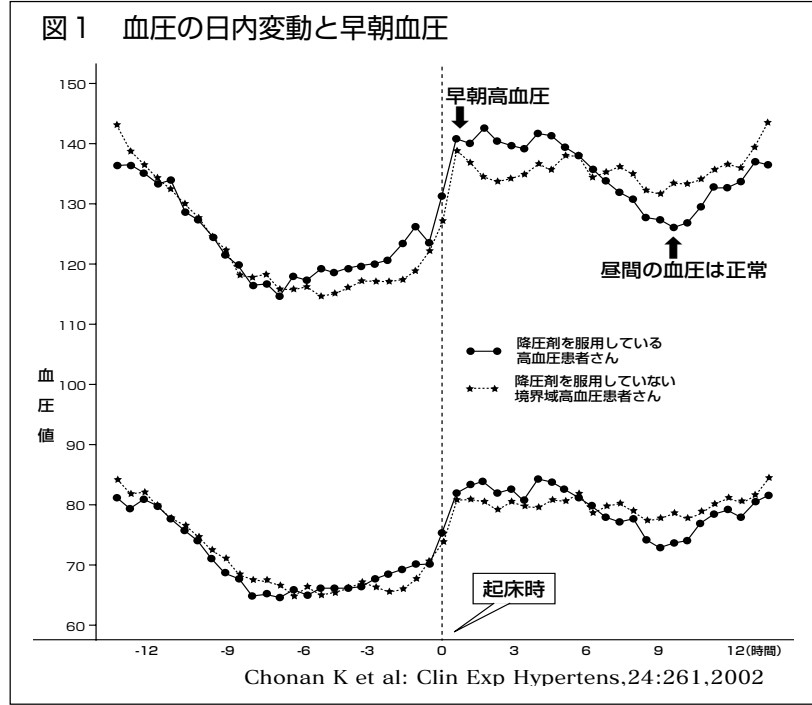


図1 血圧の日内変動と早朝血圧

その早朝高血圧のタイプは2

早朝高血圧のタイプは2つ

白衣性高血圧

家庭などで測ると正常なの

以前勤務していた宮城民医連泉病院での調査でも、図2のように50%以上の方が、早朝に脳卒中を発症していました。

白衣性高血圧は、病院や診療所などの医療機関では血圧が高くなるタイプです。医療機関での診察や検査に

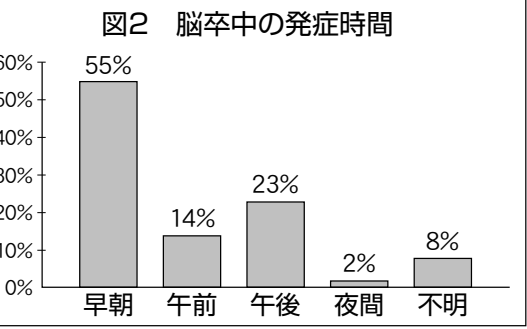


図2 脳卒中の発症時間

う意味で、仮面高血圧とも呼ばれています。仕事や家庭でのストレスから解放されて、医療機関でリラックスした状態となり、普段より血圧が下がっていることがあり

家庭血圧測定には、いろいろなタイプがありますが、誤差の小ささから考えると「手首血圧計」や「指血圧計」ではなく、上腕にカフを巻いて測るタイプをおすすめします。

特に、朝と寝る前の1日2回の測定で十分です。測定した数値が思うような数値でなくとも何度か測る必要はありません。「今日は、昨日より00mmHg高い」と慌てて何度も測ったり、毎日の血圧に「一喜一憂」しないことです。血圧は毎日変化します。

血圧の測定方法は3つ

現在、血圧を測定する方法は、病院や診療所で測る「外来随時血圧測定」と特別な機械を使用し、24時間一定の間隔で自動的に測定する「24時間自由行動下血圧測定」として、一定の条件下で家庭で測る「家庭血圧測定」があります。

朝は、起床時1時間以内に測定します。排尿をすませて、朝食前、お薬を飲む前に座って1〜2分間安静にして測ります。

自分の血圧が高いかどうかを知るためには、普段の血圧を把握することが大切です。「外来随時血圧」では、ある一点の血圧を測定するだけですから、本当の高血圧なのかどうかを判断するには情報が足りません。

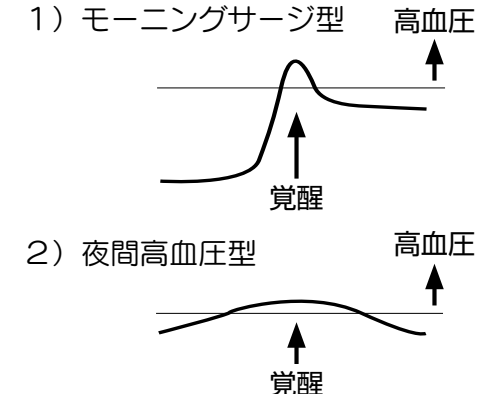
逆白衣性高血圧もある

白衣性高血圧とは逆に、医療機関では血圧は正常であり、それ以外の場所では血圧が高くなっているタイプがあります。医療機関で行う血圧測定では遮蔽(マスク)された高血圧とい

特に近年では、血圧について多くの情報が得られる「家庭血圧測定」の値をもとに高血圧の治療を行っている医療機関が増えています。

そして、測定した数値はすべて記録に残ります。長期間測定し、その平均値が「家庭血圧測定値」です。日本高血圧学会は、2004年に高血圧治療のガイドライン(JHS2004)を改訂しました。このガイドラインでは家庭血圧が「収縮期血

図3 早朝高血圧のタイプ



Chonan K et al: Clin Exp Hypertens,24:261,2002

図4 家庭血圧測定のポイント

- 朝のポイント**
 - 起床後、1時間以内
 - 排尿をすませてから
 - 薬服用前
 - 朝食前
- 夜のポイント**
 - 就寝前
 - 食事、服薬、入浴、排尿をすませてから

* 朝も夜も、座位1~2分安静後

高血圧治療ガイドライン2004より

城南保健生協 本部事務局より

今回は、血圧についての考え方や血圧測定の大切さがわかっていただけたと思います。家庭で血圧を測ることも大切ですが、不安な点がある場合には医療機関への受診をおすすめします。城南保健生協の協力医療機関へご相談ください。