

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)



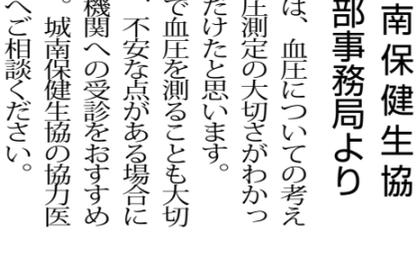
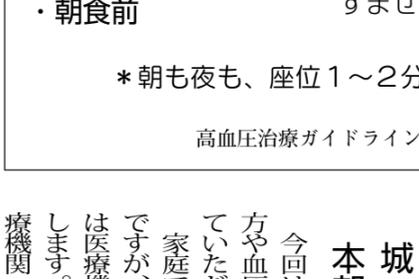
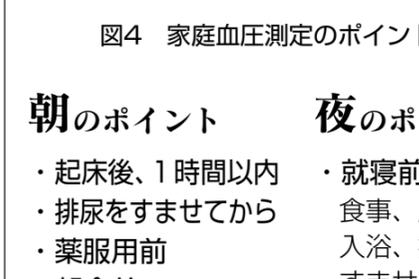
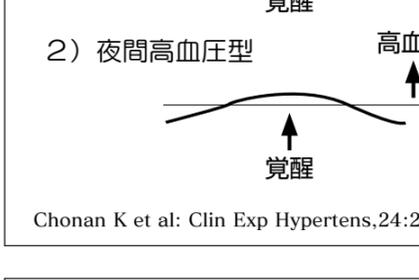
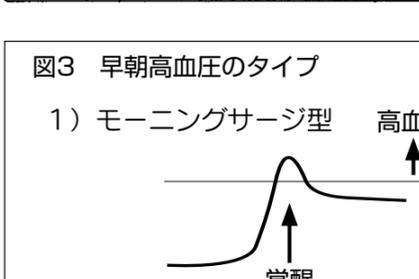
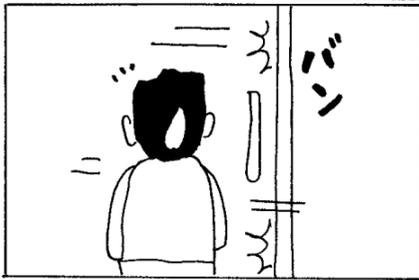
まず、はじめに

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起し、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

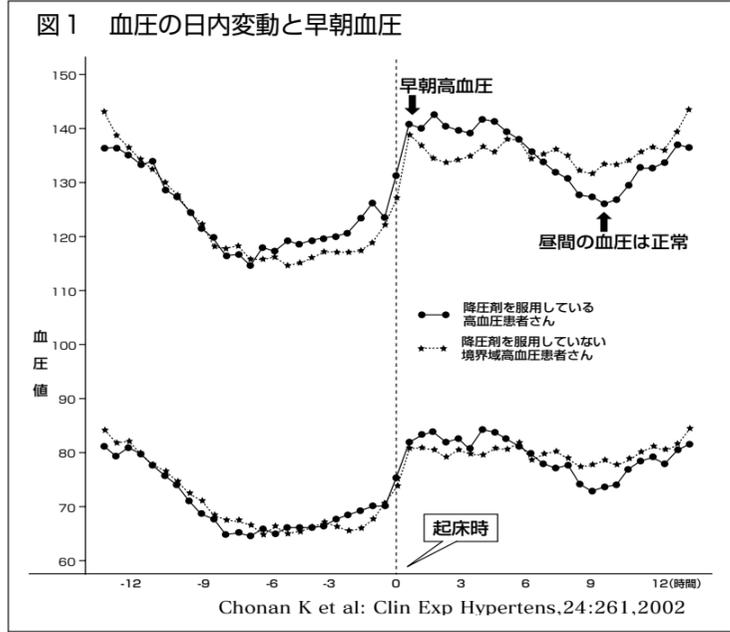


図1 血圧の日内変動と早朝血圧

早朝高血圧の明らかな定義はまだありませんが、字のごとく「朝方、血圧が高い」ことをいいます。もともと血圧は、一日中同じではなく、一定の変動を示します。図1のように通常血圧は、夜間(睡眠中)は低く、朝目覚める直前から徐々に上昇しはじめ、起床時に高くなります。そして昼間の時間帯は朝の血圧より低くなり、夕方にもう一度血圧が高くなるという日内変動を示します。

血圧は朝一番高い

早朝高血圧のタイプは2つ

その早朝高血圧のタイプは2つあります。

白衣性高血圧

朝型?

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。

「モーニングサージ型」はそのいずれもが脳血管事故の発症を増やすといわれており、特に「モーニングサージ型」はそうでない群に比べて、脳卒中のリスクが3倍高く、心肥大も多いことが分かっています。

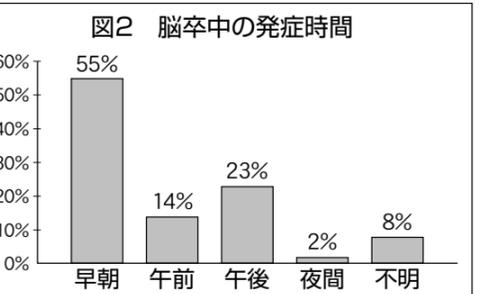
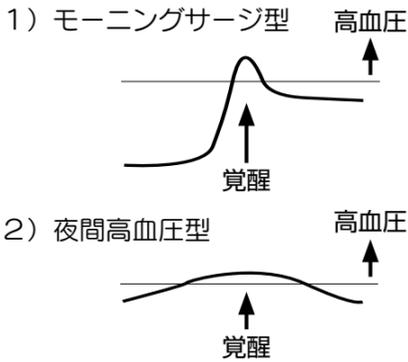


図2 脳卒中の発症時間

意味で、仮面高血圧とも呼ばれています。夜間に低下した血圧が早朝に急上昇する「モーニングサージ型」と夜間血圧があまり下がらず、早朝の血圧が上がる「夜間高血圧型」があります(図3)。そのいずれもが脳血管事故の発症を増やすといわれており、特に「モーニングサージ型」はそうでない群に比べて、脳卒中のリスクが3倍高く、心肥大も多いことが分かっています。

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

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

う意味で、仮面高血圧とも呼ばれています。夜間に低下した血圧が早朝に急上昇する「モーニングサージ型」と夜間血圧があまり下がらず、早朝の血圧が上がる「夜間高血圧型」があります(図3)。そのいずれもが脳血管事故の発症を増やすといわれており、特に「モーニングサージ型」はそうでない群に比べて、脳卒中のリスクが3倍高く、心肥大も多いことが分かっています。

血圧の測定方法は3つ

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。夜は、寝る直前に、やはり座って1~2分間安静にして測定します(図4)。

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。

家庭で血圧を測りましょう

我が国の調査では、地方の農村部では50%、都市部では70%の家庭で血圧計を所有しています。しかし、約半分の方が使用していない状況でした。「家庭血圧測定」は手軽な健康管理の道具です。皆さまも家庭血圧測定を行ってみてはどうですか。

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げさなかわかっていたらと思えます。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。