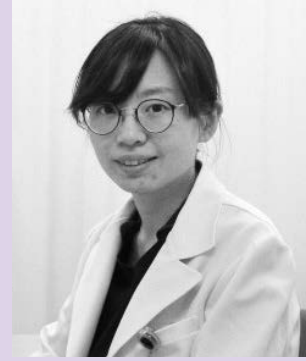


## 私のカルテ

No. 369

## 家庭血圧測定のすすめ



津島市民病院  
循環器内科 医長  
三浦 緋子

厳しい寒さが続きますが皆さま体調はいかがですか。寒さのせいで血圧が上がってしまっている方もみえるかもしれませんね。

今回は「血管の老化」の原因の中でも日本人に多い「高血圧」と、早期発見やよりよい治療に役立つ「家庭血圧測定」についてなるべくわかりやすく紹介します。

### 高血圧は国民病？

日本人の高血圧患者数は約4,300万人と予想されています。実に日本人の3人に1人、75歳以上では5人に4人が高血圧といわれています(平成23年度国民健康・栄養調査)。しかし、治療を受けている人は約1,000万人(患者の4人に1人)と少ないのが現状です。

### なぜ血圧を低く保つ必要があるのか？

有名な内科医ウィリアム・オスラー博士は「人は血管とともに老いる」という言葉を残しています。「血管の老化」が進むスピードは人それぞれであり、たばこ・肥満・高血圧・高血糖・脂質代謝異常などさまざまな原因が関係します。

「血圧」は、血液が血管を流れるときに血管の壁にかかる圧力をいいます。生まれたその瞬間から、1心拍ごとに、1日おおよそ10万回、血管およびその先の臓器に「圧力」がかかり、「老化」がはじまります。

「血管の老化」にはほとんど症状がないため、脳卒中や心臓病など、命に関わる重篤な合併症を発症するまで、「放っておいても」と考える方も多いのではないのでしょうか。

### 家庭血圧を測定してみませんか

皆さんはご家庭で血圧測定をされていますか？現在は心血管病の発症を予測する方法として「病院で測る血圧」よりも「自宅で測る血圧=家庭血圧」が重視されています。それは、「血圧が変動するものだから」です。

健常者でも血圧は変動しており、起床時から徐々に上がりはじめ、日中に最も高くなります。そして、夕方から夜になるにつれて下がっていき、睡眠時午前3～4時には最も低くなる「血圧サーカディアンリズム(日内変動)」があります。

測定した家庭血圧のデータを積み重ねると、日常生活における血圧値とその変化がわかるため、サーカディアンリズムの異常や、仮面高血圧(※1)、白衣高血圧(※2)の診断の助けにもなります。また、治療中の患者さんでは薬の調整や効果判定にも役立ちます。

最近では、24時間にわたる厳格な血圧コントロールを行うことが重要視されており、逆に月1回の診察室血圧だけで治療を行うことは難しいのです。また、高齢の方に多い、起立性低血圧や食後低血圧による失神などを起こさないように注意するためにも家庭血圧は役立ちます。

※1 仮面高血圧・・・診察室血圧が正常であっても診察室外では高血圧である状態。診察室外血圧が上昇している時間帯によって、早朝高血圧・昼間高血圧・夜間高血圧に分けられる。

※2 白衣高血圧・・・未治療者において診察室で測定した血圧が高血圧であっても、診察室外では正常域血圧を示す状態。

### どこからが高血圧？

病院や健診施設などで測定した血圧値が、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の状態をいいます。家庭血圧では、それより低い135mmHg以上または85mmHg以上が高血圧とされます(治療による目標血圧値は、年齢や合併疾患により異なります)。

### 家庭血圧の測定方法

朝(起床後1時間以内、排尿後、食前)と夜(就寝前)の1日2回測定します。朝・晩とも2回ずつ測って、それぞれの平均値をとります。家庭血圧の評価で大切なことは、1回1回の数値ではなく、5～7日間の傾向で判断することです。また、血圧計は上腕にカフを巻くタイプを用いるようにしてください。1日2回の測定に加えて、ふらつきがある場合などにも記録を行うとよいでしょう。病院での血圧と大きく異なる場合は、前述の仮面高血圧や白衣高血圧の可能性がありますが、家庭での血圧計の精度を一度診察室で使用している血圧計と比較することも大切です。脈の規則性を感じながら測定し、脈拍数も記録できるとなおよいです。

### さいごに

日々の診療では、血管を守ることは健康寿命をのばすことであることをわかりやすく患者さんに説明することの大切さとともに、それを実感してもらうことの難しさも感じています。健診で高血圧を指摘されているけれど、長年放置している方や通院が途絶えている方、今年一度医療機関で相談してみませんか。