

家庭血圧測定のおすすめ

厳しい寒さが続いています。高血圧の治療を受けている方はこの時期に血圧が大きく変動し、かなり気にされているのではないのでしょうか。

高血圧は日本では国民病とも言われるほど患者数が多く、厚生労働省の調査では治療を受けている高血圧の患者数は約 1,011 万人でした（平成 26 年）。他の疾患と比べてみると、糖尿病 317 万人、高脂血症 206 万人、心疾患 173 万人、がん 163 万人、脳血管疾患 118 万人で、圧倒的に高血圧の患者が多いことがわかります。また、日本高血圧学会の発表では未治療の患者も含めると約 4300 万人（日本の総人口の約 3 分の 1）が高血圧を有していると推定されています。皆さんも健康診断や人間ドックで血圧を測定された経験があると思いますが、大体の基準として上の血圧（収縮期血圧）が 140mmHg 以上、下の血圧（拡張期血圧）が 90mmHg 以上のどちらかを満たすと異常とみなされ再検査を勧められます。

ただし、血圧は様々な因子により容易に上下するので注意が必要です。例えば、排便の際にいきむと血圧は上昇し、いきみ続けると血圧は下降します。また入浴時には脱衣した際の寒さで血圧は上昇し、体が温まると血圧は下降します。運動やストレスでも大きく変動します。どのような状況下での血圧が本来の自分の健康状態を反映するのか非常にわかりにくく、高血圧を診断するには慎重な評価が必要になります。一般的には、①病院・医院・健診センターなどで測る診察室血圧、②自宅にて自動血圧計を用いて自分で測る家庭血圧が血圧の評価に用いられます。まずは、診察室で時間を変えた複数回の血圧測定を行い、さらに可能であれば家庭血圧を測定してもらい、その結果をもとに高血圧であるかどうかを判定します。その際、診察室血圧よりも家庭血圧が優先されます。これは最近

の研究により、家庭血圧が脳卒中や心筋梗塞の発症を予測する方法として優れていることがわかってきたからです。通常、病院に行くと緊張して血圧が上がるが多いため、家庭血圧は診察室血圧より収縮期、拡張期ともに 5mmHg 低めの判定値としています。

このように高血圧の診断や治療に重要な意味を持つ家庭血圧ですが、以下の測定方法が推奨されています。

①朝（起床後 1 時間以内、排尿後、食前、服薬前、座位 1～2 分安静後）と夜（就寝前、座位 1～2 分安静後）に測定します。②静かで適温の室内で背もたれつきの椅子に座って測定します。測定前に喫煙や飲酒、カフェイン摂取はしません。③朝・夜とも血圧は 2 回測定し平均値をとります。測定値は全て記録用紙に記載します。④自動血圧計は、指や手首では誤差が大きいため腕に巻くタイプを使用します。心臓の高さで巻くようにします。⑤診断や治療効果判定に使用する家庭血圧値は週 5～7 日間の平均値を用いますので、最低でも週 5 日以上は測定してください。

家庭血圧として朝・就寝前ともに 135/85mmHg 未満であれば正常とみなし降圧薬による治療は原則として必要ありません。ただし、高齢者や糖尿病の方、一部の腎臓の悪い方は治療目標値が異なりますので注意が必要です。また、家庭血圧は正常なのに診察室では高血圧を示す方がいますが、このような方は白衣高血圧といって降圧薬による治療は通常は必要ありません。

家庭血圧を上手に用いることで、高血圧の診断を正確に行い、治療の効果をより高めることができます。是非、毎日の習慣として採り入れてみては如何でしょうか。