

健康 ぷらざ

家庭血圧を活用しよう!

— 血圧の自己管理 —

指導：自治医科大学循環器内科学 主任教授

荻尾 七臣

企画：
日本医師会

No. 375

高血圧はサイレントキラー

高血圧は、全身の血管に負担をかけてしまうため、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしかねません。自覚症状はほとんどなく、深刻な事態となるまで気づかないことから「サイレントキラー(静かな殺し屋)」と呼ばれています。

家庭血圧の重要性

高血圧の正確な診断と治療には、自宅で測定する「家庭血圧」が欠かせません。検診時や診察室での測定ではみつからないような異常を発見できる場合もあります。より正確な高血圧の診断のために、家庭血圧測定の習慣をつけましょう。

家庭で測る血圧のポイント

(1) 早朝に2回測る

- 起床から1時間以内
- 排尿後から朝食の前までに
- 治療中なら降圧薬の服用前に
- 1回目と2回目は、最低30秒以上間隔をあける

(2) 1週間に最低3日間測る

(3) 合計6回以上の平均値を出す

収縮期血圧が130mmHg以上は黄信号、135mmHg以上はかかりつけの医師に相談を



家庭血圧の測り方

家庭血圧測定に適しているのは早朝です。早朝は血圧が上昇しやすく、脳卒中や心筋梗塞も起こりやすい時間帯です。また、高血圧治療をしている方は、薬の効果が切れやすい時間帯でもあります。

血圧は、時によって変動するのが特徴です。そのため複数回測定して、その平均値で高血圧かどうかを診断する必要があります。最低限、早朝に30秒以上あけて2回、週3日測定し、合計6回の平均を出します。

平均値の上(収縮期血圧)が135mmHg、下(拡張期血圧)が85mmHg以上あれば早朝高血圧とも考えられますので、測定値を持参して、かかりつけの医師に相談しましょう。