

こんにちは  
**保健師**です！  
 保健福祉課保健指導係  
 ☎52-2211

# わが家でしっかり血压管理 ～ 自宅での血压測定方法 ～

厳しかった残暑も終わり、朝晩は涼しい季節になりました。先月号では、南プミニドックで指摘の多い「脂質異常症」についてお伝えしました。今月号でも、南プミニドックで指摘の多い「高血圧」に関連して、自宅での血圧管理、測定方法についてお伝えします。

気温の変化とともに変動しやすい時期なので、高血圧で治療を受けている人だけでなく、健康診査で指摘を受けたことがある人も日頃の血圧の状態に目を向けていきましょう。

## 血圧の分類と目標数値

昨年新しいガイドラインが示され、年齢や脂質異常、糖代謝異常などがある場合などによって目標値が異なります。

また、血圧は病院で測った値を基準に判断されていましたが、新しいガイドラインでは、家庭での血圧の基準も示されました。



表1 血圧値の分類 ※血圧の単位: mmHg

	収縮期血圧 (上の血圧)	かつ	拡張期血圧 (下の血圧)
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130以上	又は	85以上
高血圧Ⅰ度	140以上	又は	85以上
高血圧Ⅱ度	160以上	又は	100以上
高血圧Ⅲ度	180以上	又は	110以上

※共通 上の血圧および下の血圧の両方が該当している場合または、上の血圧か下の血圧のいずれか一方が該当している場合  
 【出典: 日本高血圧学会ガイドライン/高血圧治療ガイドライン2009】

表2 治療(降圧)の目標値

	診察室血圧 (病院で測定した場合)	家庭血圧 (家庭で測定した場合)
若年・中高年の方	130/85未満	125/85未満
高齢の方(65才以上)	140/90未満	135/85未満
糖尿病・慢性腎臓病・心筋梗塞後の方	130/80未満	125/75未満
脳血管疾患(障害)の方	140/90未満	135/85未満

## 正しい血圧の管理

血圧は1日の中でも大きく変動しています。「病院や職場で高い」「人に測られると高くなる」「早朝だけ高い」などそれぞれに違いがありますので、家庭で血圧を測定し、普段の自分の血圧値を知っておく必要があります。

## 家庭での血圧測定方法

家庭で血圧測定する目的は、医療機関で月に1～2回日中に測る血圧値ではわからない朝と夜に起こる「早朝・夜間高血圧」など自分の本当の血圧を知ることです。

\*「早朝高血圧」は要注意！

血圧は、起床前から徐々に上昇し始めます。これは、からだが目覚めるために準備を行なうからです、高血圧の方は早朝の血圧が特に高くなりやすく、「早朝高血圧」と読んでいます。

脳卒中や心筋梗塞は午前中に多く起こることが報告されており、朝の急激な血圧上昇と関連があると言われています。

### ①血圧計の選び方



上腕測定や上腕挿入タイプをお勧めします。



手首測定タイプは持ち運びには便利ですが誤差も生じやすい。

### ②正しい測定方法は？

測定のタイミング 1日2回(朝・夜)行う  
 朝 ・起床後1時間以内 ・トイレに行ったあと  
 ・朝食の前 ・薬を飲む前  
 夜 ・寝る前 ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧測定する場合には、上にあげた条件のもとで行なうことが大切です。朝は4つの条件を守るようにし、夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにしてください。

測定したら記録して、主治医に見てもらいましょう。

高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)したりするための大切な判断材料になります。

特集

公表

まちの話  
 出来事

国民年金制度

カメラレポート

教育委員会通信

こんにちは  
 保健師です