



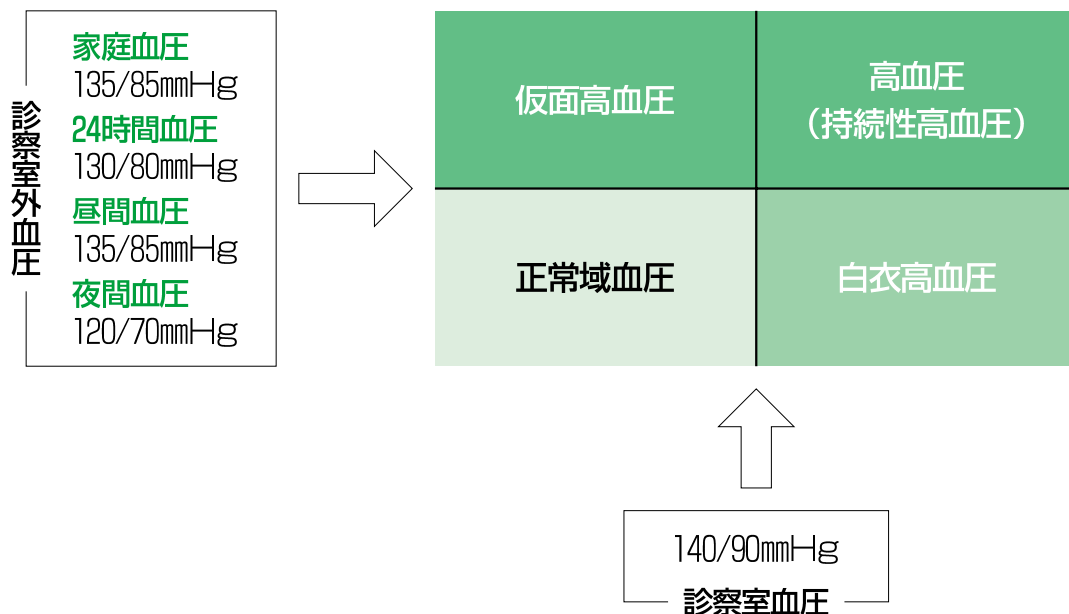
家庭血圧を測りましょう！

「高血圧症」という病気をみなさん知っていると思います。高血圧は自覚症状がなくても、脳卒中・心筋梗塞・腎臓病などにつながるため、サイレントキラーとも呼ばれます。

Aさん：家の血圧120/70くらいなのに、病院だと160/100もある。病院の血圧計は壊れている！

Bさん：病院で血圧120/60くらいだから大丈夫でしょ。仕事で測ると170/120もあってびっくり！

これらのことに思い当たる方がいらっしゃるのではないのでしょうか？ 高血圧にはいくつかの種類があります。



(高血圧治療ガイドライン2014より一部改変)

年齢や合併症で高血圧の基準は多少異なりますが、外来では140/90mmHg以上、家庭では135/85mmHg以上で「高血圧症」です。

Aさんは血圧計が壊れているのではなく、白衣高血圧です。収縮期血圧で20～30mmHg、拡張期血圧で10mmHgも高くなる場合があります。将来は持続的な高血圧症となる可能性があります。注意が必要です。

Bさんは仮面高血圧です。心臓・脳血管障害の危険性は高血圧症と同程度とされています。さてここで重要なのが家庭血圧で自分の本当の血圧を知ることです。診察室血圧と家庭血圧に差がある場合は家庭血圧の方が重要です。家庭血圧は2回測定しその平均値とされています。朝起床1時間以内、排尿後、座って1～2分ほど安静にしてリラックスした後、服薬前、朝食前の状態で測ることが理想的ですが、日常的に測ることを大切にしてください。病院で「普段の血圧はどうか？」と聞かれることが多いと思います。この時はぜひ家庭血圧を教えてください。自分の状態を正確に知ることもちろんですが、薬がきちんと効いているかどうかの判定にも重要です。一家に一台血圧計、家庭血圧を測ることをおすすめします。

なお、大間病院では1日の血圧を連続して測定する究極の家庭血圧検査である24時間血圧測定を導入しました。朝の血圧が高くて心配な方、薬が本当に必要なのが不安な方、とにかく血圧が気になる方、ぜひ大間病院にご相談ください！