

コラム

日本人の3人に1人は高血圧!

いまや、日本人の“国民病”といえる高血圧。生活習慣病の中でも最も患者数が多い病気で、その数は約4,300万人ともいわれています。30歳以上の日本人男性の60%、女性の45%ともいわれる高血圧は年齢とともに増加し、社会の高齢化、食生活の欧米化などによって、今後さらに増加すると予想されています。

(日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン 2014 より)

血圧ってなあに？

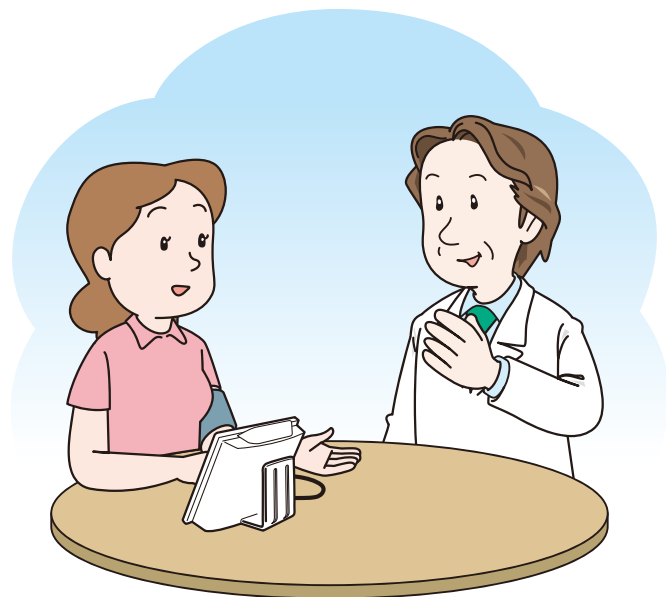
～血圧を知って、上手に付き合うために～

[監修]

島本 和明

札幌医科大学 学長

食事療法や運動療法とともに、
家庭でも血圧測定を行い、
血圧管理をしましょう。



 **TERUMO**

テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷2-44-1
<http://www.terumo.co.jp/consumer/>

TERUMO はテルモ株式会社の商標です。
©テルモ株式会社 2014年12月

14T474-1KW15MM1412

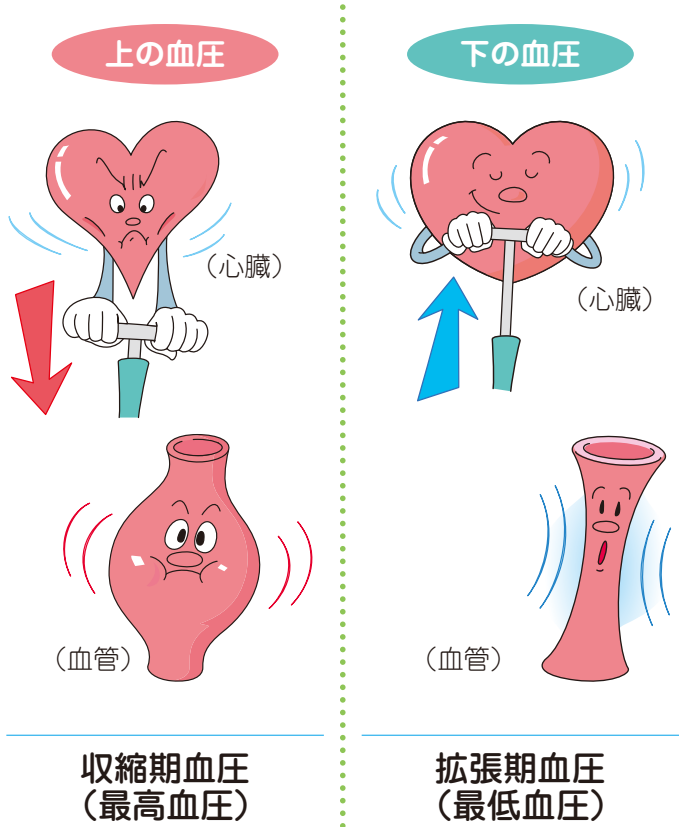
 **TERUMO**

血圧とは？

血圧とは、心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際、動脈の内側にかかる圧力のことです。

血圧は心臓に近い血管ほど高く、手足などの末梢血管にいくほど低くなります。血圧測定を行うときは、上腕部の血圧を測定します。

◆「上の血圧」、「下の血圧」とは？



心臓が収縮して、最も強く血液を送り出そうとするときの血圧

心臓がゆるんで、送り出した血液が心臓に戻ってくるときの血圧

血圧は変動している

血圧は常に変動しています。夜間睡眠中の血圧は低く、起きて活動している日中は高くなります。

特に、食事や喫煙、入浴、排泄などの動作は血圧を上げます。その他、年齢や性別、気温、緊張、健康状態などによっても左右されます。

◆ 血圧を上げる動作

• 激しい運動をする



• 喫煙



• 熱い風呂に入る



• 温度差のある場所に行く



• ふとんから急に起き上がる



• お酒を飲む



血圧はどこまで下げればいいのか？



日本高血圧学会では、診察室血圧の降圧目標を140/90mmHg未満、家庭血圧の降圧目標を135/85mmHg未満としています。しかし、高血圧に糖尿病を合併している人、慢性腎臓病（CKD）の人などは、より厳しい血圧

コントロールが必要となります。一方、高齢者は動脈硬化が進んでいるため、急激に血圧を下げると、かえって血流が悪くなり、脳梗塞などを引き起こす原因となることがあるため、徐々に目標値に近づけるようにしましょう。

◆血圧コントロールの目標値は？

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、 前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満 (可能であれば) 140/90mmHg未満)	145/85mmHg 未満(目安) (可能であれば) 135/85mmHg未満)
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
CKD患者 (蛋白尿陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満(目安)

注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧とから、この二者の差をあてはめたものである

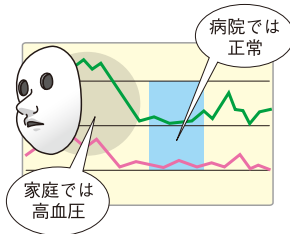
140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが、高血圧の診断基準であること（日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014より改変）

家庭でも血圧測定を

血圧は刻々と変化しているため、病院などで測る診察室血圧が正常だからといって安心はできません。見逃されやすい“隠れた高血圧”を見つけるためにも、家庭での血圧測定が大切です。

◆病院では見つかりにくい高血圧

仮面高血圧



病院で測ると正常血圧なのに、家では高血圧になる状態。心筋梗塞や脳卒中になる危険が、血圧コントロールができていない人の約3倍も高いといわれている。

早朝高血圧



早朝から午前中にかけて高血圧となる状態。この時間帯は心筋梗塞や脳卒中の発作も多く、注意が必要。降圧薬の効果が持続していない可能性もあるため、医師に相談を。

夜間高血圧



睡眠中も血圧が高い状態が続くため、血管や心臓への負担が大きい。塩分の摂り過ぎや肥満、糖尿病、腎臓病などのほか、睡眠時無呼吸症候群との関連も指摘されている。24時間血圧を測定すると確実に見つけることができる。

家庭血圧測定の方法

ふだんの血圧を知るためにも、家庭での血圧測定は重要です。家庭用血圧計で毎日同じ時間に測定し、測定した血圧値はすべて記録して、受診の際に医師に見せましょう。

◆家庭血圧の基準値

高血圧

135/85mmHg以上

(日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014より)

◆家庭血圧測定の手順



- ①座って安静にする(1~2分)
- ②上腕を挿入するタイプ
肘が出るまで腕を通す
上腕にカフを巻くタイプ
肘の上(指2本分)にカフを巻く
- ③測定開始ボタンを押す
- ④血圧手帳に測定値を記録する

測定の条件

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 降圧薬服用前
- 朝食前
- 座って1~2分の安静後

夜(就寝前) ☆☆

- 座って1~2分の安静後

1機会原則2回測定し、その平均をとる

ポイント

- 上腕で測るタイプの血圧計を選びましょう
- 測定値は必ず記録しましょう
- 習慣として、長期間続けましょう
- 朝と夜、それぞれの週平均(週5~7日)を求め、血圧管理の参考にしましょう