

血圧ってなあに？

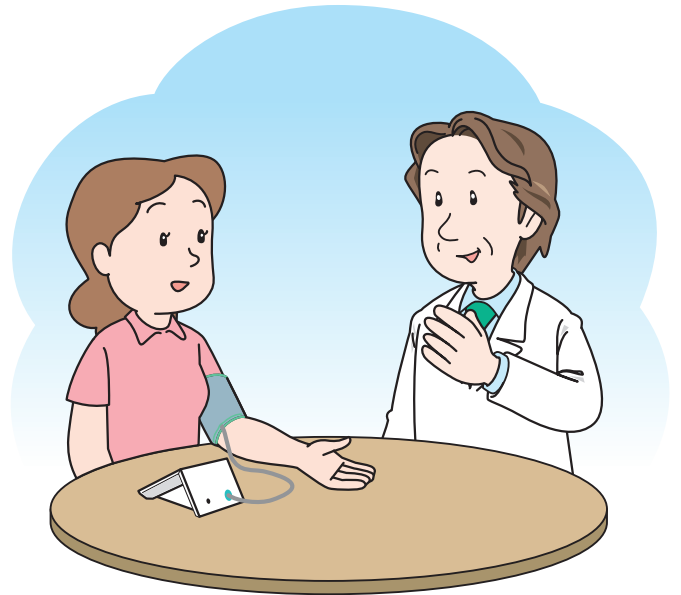
～血圧を知って、上手に付き合うために～

[監修]

島本 和明

日本医療大学 総長

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
www.terumo.co.jp

©テルモ株式会社 2019年12月

19T392

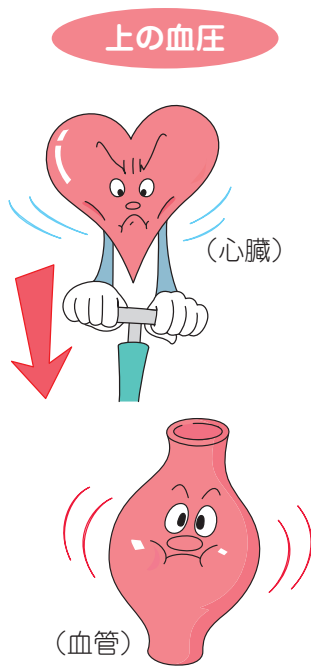
 **TERUMO**

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。

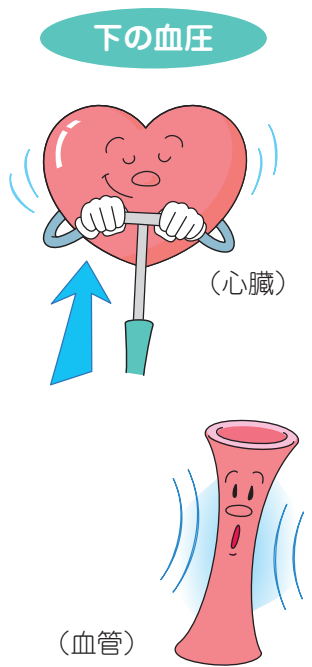
血圧は心臓に近い血管ほど高く、手足などの末梢血管にいくほど低くなります。血圧測定を行うときは、上腕部の血圧を測定します。

◆「上の血圧」、「下の血圧」とは？ (イメージ図)



収縮期血圧
(最高血圧)

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



拡張期血圧
(最低血圧)

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



どうして 「血圧が高い」とよくないの？

血圧が高い状態が長く続くと、脳卒中や心臓病、腎臓病など、生命の危機にかかわる重大な病気につながります。そのため、適正な血圧を保つことが重要です。

生活習慣の改善が、適正な血圧を保つ第一歩です。減塩やバランスのよい食事、適正体重の維持、適度な運動が大切です。

生活を改善してもなお血圧が高い状態が続く場合、薬剤による治療が検討されます。



バランスのよい食事

適度な運動

血圧は どこまで下げればいいのか？

日本高血圧学会では、75歳未満の成人の降圧目標を、診察室血圧130/80mmHg未満、家庭血圧125/75mmHg未満としています。75歳以上の高齢者の降圧目標は診察室血圧140/90mmHg未満、家庭血圧135/85mmHg未満とされますが、忍容性があれば75歳未満の成人と同様の血圧をめざします。

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。40-74歳で男性60%、女性41%、75歳以上では男性74%、女性77%であり、人口の高齢化に伴い、今後さらに増加する可能性があるといわれています。

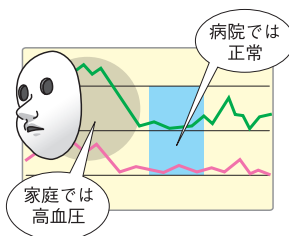
(日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019より)

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。非高血圧を示す一般住民のうち10~15%いるといわれている。

早朝高血圧



病院で測ると140/90mmHg未満だが、早朝に家で測ると平均値が135/85mmHg以上の状態。臓器障害や脳心血管病のリスクとなる。

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。早朝・就寝時の家庭血圧が正常で、夜間のみ高い状態は血管障害が進行しているといわれている。24時間血圧を測定すると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2019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

測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取はやめましょう。

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