



不二越病院 院長
泉野 潔

家庭で血圧を測りましょう

皆さんは初めて受診した病院で血圧が高いといわれ、家で測ったら高くなかったという経験はありませんか。日常生活の中で血圧は変動するためこのようなことが起こるのです。高血圧の治療は血圧の日内変動を考慮した治療が求められています。今回は血圧の変動と家庭血圧についてお話ししたいと思います。

I 血圧の変動について

図は正常血圧の人で61歳の男性の1日の血圧の変動を示したものです。これは携帯型自動血圧計を使用し、日中は15分毎、夜間は1時間毎に血圧、脈拍数を測定しています。血圧は夜間に低く(収縮期血圧で100mmHg前後に低下しているのがわかると思います)起床とともに上昇し、午後にかけてもつとも高くなり、以後徐々に低下するという変動が見られます。これを血圧の日内変動といえます。また徒歩、自転車に乗るなど運動により一時的に上昇します。日常生活のいろいろな行動で血圧が変動しますが、主なものを紹介します。①食事・食事は図の如く血圧は通常、変化しませんが、食後に血圧が下がる場合があります。これを食後低血圧と言います。高齢者や自律神経障害の人に起きやすいのですが、高度に血圧が下がった場合は意識障害を起こす場合もありますので、気を付けてください。②入浴・特に冬など脱衣室や浴室の温度が低い場合には寒さのため、血管が収縮して血圧が上昇しやすくなります。また高温のお風呂では熱さのため更に交感神経が緊張して血圧が上昇し脈拍が増加します。41℃以上で入浴中の事故が多いと報告されているので、高齢者や高血圧、心臓病の方

た高血圧のパターンがあります。白衣高血圧、仮面高血圧(逆白衣高血圧)、早朝高血圧というものです。白衣高血圧とは未治療者で外来随時血圧は高血圧を呈し、自由行動下血圧は正常血圧であるものをいいます。冒頭で述べた場合がこれにあたります。実はほとんどの人にこの現象が見られ、この上昇幅が大きな人と小さい人があり、正常血圧以上まで上昇するものを白衣高血圧といえます。逆白衣高血圧(仮面高血圧)は外来随時血圧は正常で、自由行動下血圧は高血圧を呈するものです。白衣高血圧の逆なのでこの名前が付いていますが、携帯型自動血圧計を使わないとわからないので仮面高血圧とも呼ばれています。これには未治療の人と治療中の人がおられますが、多いのは後者のほうです。通常は血圧が高いのに、朝降圧薬を服用して、血圧が下がったところに外来受診をするので、血圧は正常というわけです。早朝高血圧は文字どおり起床後あるいは朝の時間帯の血圧は高血圧で、他の時間帯の血圧は正常というものです。重要なことは逆白衣高血圧、早朝高血圧では高血圧の合併症である脳卒中や心臓病を起こす確率は持続性高血圧と同じくらいだということです。白衣高血圧の人は正常血圧の人と比べてわずかに高いのみです。

II 家庭血圧について

白衣高血圧、逆白衣高血圧、早朝高血圧を診断するには携帯型自動血圧計が要りますが、これはこの病院にも置いてあるわけではありませんし、何回も測定するわけにもいきません。夜間に上腕が締め付けられるので眠れないという人もいます。そこで患者さん自身によって測定してもらう家庭血圧が重要となります。現在日本では精度が高い血圧計が簡単に手に入るようになりまし、実際測定されている方も多くおられると思います。表1は家庭血圧の特徴を示したのですが、他の方法と比べてすぐれているのは④の項目です。これは家庭血圧を測定す

表1. 家庭血圧の特徴

- ① 家庭血圧は日常生活における血圧を表す
- ② 家庭血圧は数多く測定でき再現性がよい
- ③ 家庭血圧は自覚症状との関係性を評価できる
- ④ 臓器障害や予後は家庭血圧との関連が強い
- ⑤ 家庭血圧は外来血圧より一般に低い
- ⑥ 外来と家庭の血圧差は個人差が大きい
- ⑦ 高血圧の基準は家庭血圧では低くなる

表2. 家庭血圧の測定法

朝：起床後1時間以内

- 坐位(椅子、正座、胡座いずれでも)
- 排尿後
- 1~2分の安静後
- 服薬前
- 朝食前
- 少なくとも1回測定必ず記録する

夜：就寝直前

- 坐位
- 少なくとも1回測定
- 必ず記録する

(夜は酒を飲んだり、入浴したり、いろいろなことがありますが、とにかく寝る前に測りましょう)

そのほか随時 具合の悪い時

昼食前後等

日本高血圧学会家庭血圧測定条件作業部会(部会長:今井潤 東北大学大学院教授)より



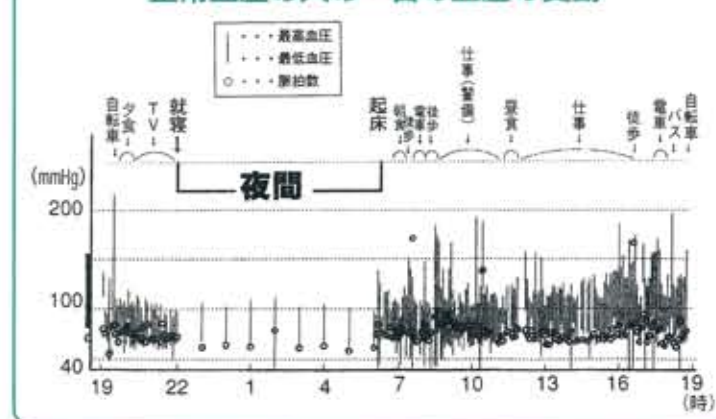
表3. 血圧測定にあたっての注意点

- ① 測定前の30分間は食事、カフェイン飲料、運動、喫煙を避ける
- ② 測定前の数分間は静かな部屋で座って安静にする(移動および会話をしない)
- ③ 座位で測定する
- ④ 上腕にカフを巻く血圧計を使用し、手首や指で測定するタイプは使用しない
- ⑤ 衣服による上腕の圧迫を除く
- ⑥ カフの大きさは上腕の太さに合わせたものを使用する
- ⑦ 体位に合わせてカフの位置を心臓の高さに調節する

ることにより脳卒中、心臓病(高血圧性心疾患)、腎臓病(硬化症)などの高血圧の合併症が将来、起こるかどうかが予測でき、かつそれが外来随時血圧よりも正確なことです。家庭血圧の正常は125/75mmHg未満、高血圧の基準は135/85mmHg以上となっています。このように家庭血圧は長所が多いのですが、欠点もあります。信頼性に少

し欠けるといいます。この原因の一つには正確に測定されていないことがあります。表2に家庭血圧の測定法と表3に注意点を示します。このことに注意して、高血圧で治療を受けておられる方ももちろん、検診で一度でも高血圧を指摘された人は、家庭血圧測定していただき、健康づくりに役立てていただきたいと思います。

正常血圧の人の一日の血圧の変動



は高温のお風呂を避け38℃から40℃で5分から7分前後の入浴がよいと思われ、③排便・排便は「いきみ」を伴いますが、この「いきみ」は急激な血圧上昇をもたらすことが知られています。高血圧の人は「いきみ」による血圧上昇の程度が大きいので、便通を良くすることも大事なことです。④排尿・尿意をぎりぎりまで我慢して排尿すると腹圧が急に下がり、血圧が低下し、失神する場合があります。排尿後失神といわれています。アルコールを飲んでいるときに起こりやすいので、気を付けてください。⑤アルコ

II 白衣高血圧、逆白衣高血圧、早朝高血圧について

このように血圧は変動しますので、どの時点で血圧を測定するのが良いのかということが問題になります。血圧は測定法により外来随時血圧(CBP)、自由行動下血圧(ABPM)、家庭血圧(HBP)と3つの測定法があります。外来随時血圧は、病院や健診などで測定されているものです。自由行動下血圧は先に述べたように携帯型自動血圧計を用いて、24~48時間の血圧を連続的に測定します。携帯型自動血圧計が使われたことにより、わかってき

ール・アルコールを飲んでいるときには一時的に血圧は低下しますが、長期に大量の飲用を続けていると、高血圧の原因になります。⑥喫煙・一時的に上昇しますが、長期には影響はありません。⑦ストレス・高度のストレスは血圧を上昇させます。⑧その他・血圧は夏に低く(7~8月に最小値を示し)、冬に高く(1~2月に最高値を示す)なります。高齢者、男性、肥満者で変動幅が大きくなるといわれています。気温はこのように関係しますが、雨、曇りなどの天候は血圧の変動には関係しません。