

シリーズ「高血圧」③

高血圧の判定と正しい血圧測定

国立病院機構和歌山病院

研究検査科 小原典子

血圧は一日の中で常に変動しています。一般的には睡眠中は血圧が下がり、目覚める直前から午前中は血圧が高い状態で、その後少しずつ下がっていき、眠りにつくと大きく下がります。また、食事をすると血圧は上がり、食後は下がります。運動したりや熱いお風呂に入ったりすると血圧は上がります。冬場や寒い場所でも血圧は上がり、ストレスがたまっても血圧は上がります。このようなように、血圧は行動や環境にも左右されます。

当に高血圧なのかを判断することはできません。家庭血圧とは、家で計測する血圧のことです。

前中は血圧が高い状態で、その後少しずつ下がっていき、眠りにつくと大きく下がります。また、食事をすると血圧は上がり、食後は下がります。運動したりや熱いお風呂に入ったりすると血圧は上がります。冬場や寒い場所でも血圧は上がり、ストレスがたまっても血圧は上がります。このようなように、血圧は行動や環境にも左右されます。

家庭血圧を測ることで、血圧についての情報がたくさん得られるため、本当に高血圧なのかどうかを判断することができません。家庭で測る場合の正常血圧の基準値は125/80mmHg程度といわれていて、診察室血圧よりも上が15、下が10程度低く定められています。24時間自由行動下血圧測定とは、自動血圧計を体につけ15〜30分ごとに血圧を測ったもので、この平均値が130/80mmHg以上の場合、高血圧として対処することになっています。この検査では、普段の生活における血圧の日内変動がわかり、診察室血圧や家庭血圧を見るだけではわかりにくい白衣高血圧、朝起きた時だけ血圧が高い早朝高血圧、睡眠中に血圧が下がらずに早朝まで高血圧の状態が続く夜間高血圧などを判断することができます。

診察室血圧や家庭血圧、24時間自由行動下血圧測定などで判断されません。診察室血圧とは、病院や診療所で測った血圧のことです。医師や看護師に測ってもらうと緊張のために家庭などのリラックスした状態で測った血圧よりもやや高めになることが多く、中には「白衣高血圧」といって、家で測った血圧は正常なのに、診察室血圧が異常に高くなってしまう方もいます。病院などの医療機関ではその時の血圧を測るだけなので、本

自分の血圧を知るためには、家庭用血圧計で毎日の血圧を測ることが大切です。高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。〈家庭血圧の正しい測り方〉

①朝と夜、それぞれ少なくとも1回は測る。朝は起床後1時間以内・朝食前・降圧薬を飲む前に、夜は就寝直前にトイレを済ませ、椅子に座ってカフを巻いてから1〜2分安静にして測定します。できるだけ同じ時刻に測るのが良いとされています。

②服はまくり上げて、裸の二の腕に肘関節がからまないようにカフを巻く。まくった袖が腕を締め付けないように注意します。また、カフは緩くもきつくもない程度に巻きます。

③腕は机などにのせ、心臓と二の腕が同じ高さになるようにする。必要があれば枕などで前腕を支え、腕は前に伸ばして二の腕の緊張を解く。

④測る腕は利き腕の反対が原則。左右の差が大きいときは高いほうで測る。

⑤週に5日以上測り、測った結果は測った時刻と心拍数も一緒に記録する。

※その他の注意点としては、適当な室温であること、会話を交わさないこと、環境であること、測定の前30分前は喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わないことが挙げられます。