「家庭での血圧測定のすすめ」

埼玉医科大学腎臓内科 鈴木洋通

1. 血圧とは

血圧は血管の壁にかかる血流の圧力をいいます。血圧が高いと心臓や血管に 負荷がかかり、心不全や脳血管障害をおこしたり、さらには腎臓にも様々な影響を及ぼします。血圧は血圧計で測定します。収縮期血圧とは心臓が収縮するときに動脈の血管壁にかかる圧力をいい、拡張期血圧とは心臓が拡張したときの血管内の圧力をいいます。一般に血圧の話で問題となるのは血圧が高い=高血圧ということです。

2. 血圧が高い=高血圧とは

医療機関で少なくとも 10 分あるいは 20 分の安静の後に座った姿勢で, 血圧計で測定したときの収縮期血圧が 140mmHg 以上あるいは拡張期血圧が 90mmHg 以上を高血圧と定義しています.

3. 血圧はいつでも一定か

血圧は一般によく知られているように、寝ている間が最も低く、朝起きてから上昇をはじめ、日中は高く夜になると下降していきます。この変動を日内変動といっています。さらに季節によっても夏は低く、冬は高いという季節変動があります。

4. 血圧の測定方法には色々ある

医療機関で測定する血圧に加えて、最近では 24 時間にわたって血圧を測定する、また、自宅で血圧を測定する家庭血圧があります.

5. どの血圧が本当の血圧か

医療機関で測定すると血圧が高く、自宅で測定すると正常な場合には白衣高 血圧といっています。また、高血圧と診断されている人の場合にはこの現象を 白衣現象といっています。さらに最近では医療機関では正常であっても、それ 以外の時間の血圧が高い場合に仮面高血圧という言葉も使われ始めています。 でも、いつどこで測っても血圧値は血圧値であり、それをどう診断したり解釈 したりすることが大切です.

6. 家庭血圧はどうすればよいのか

正しく血圧測定することが大切です.多くの家庭血圧計には説明書がついていますので必ず読んでください.測定する場合,座位で肘より上にカフを巻きつけます.カフを巻いたら,指がようやく 1 本カフと皮膚の間に入る程度に巻きます.次いで腕の高さを心臓の位置とほぼ同じとしてゆったりした気持ちで測定を開始します.はじめは慣れないので血圧が高くなったり,測定できないこともありますが,普通にすれば必ず測定できるようになります.初めのうちは何回か測定してみます.この測定回数が 1 回でよいとする人と,3 回の平均をとる人と,3 回測定して高い値と低い値は省いて中間の値を用いるという人もいます.どれも正しいといってもよいのですが,現実的には 3 回測定し平均値をとるのが、労が多いかもしれませんがよいと思っています.

血圧には日内変動があると話しましたが、家庭での血圧測定は、1) 朝起床してからおおよそ1時間以内、2) 昼間午後1時から午後4時前後、3) 就寝前1時間以内が標準的な測定時間です。日内変動、季節変動とともに週内変動もあります。すなわち月曜日の朝は血圧が最も高く、金曜日の就寝前は最も低いなどの現象もみられます。

したがって、まず 1 日の生活リズムを考慮して、血圧の測定を試みることから始めることが大切です。興奮すれば血圧は上昇することが多く、入浴や適度の飲酒では血圧が下降することが多くあります。1 週間のうち 2 日ないし 3 日、1日3回の血圧測定をしますと、ほぼ 6 回~9 回の測定値が得られます。これを1ヶ月行なうと 24 回~36 回前後の測定値が得られます。この時、ほぼ 20 回~25 回得られた血圧を平均すると、ほぼその人の平均血圧値が得られます。この平均して得られた血圧値と、1 日の変動を考えながら降圧薬を服用することで、より精度の高い降圧治療が可能ではないかと現在考えられています。