

野菜大好き/
食生活は
ばっちりでしょ？



健康診断では正常値でも…
実は高血圧

「元気」のための基礎知識

Vol. 42

家庭血圧測定のおすすめ編

年齢を重ねても心身ともに健康に過ごしたい！
そんな願いをかなえる秘けつをウサギの「げんきち」が取材！

企画：島根県・島根大学医学部

りびえる
健康サポーター
げんきち

今回の先生

島根県環境保健公社
理事・健康診断指導医
中川 昭生 先生



「仮面高血圧」に要注意！

高血圧をそのままにしておくと、動脈硬化につながり、ひいては脳卒中や心臓病などの病気を引き起こします。一般的に血圧は**収縮期血圧(上の血圧) 130mmHg未満、拡張期血圧(下の血圧) 80mmHg未満が望ましい**とされていますが、右の表のように、リラックスして測る家庭血圧と医療機関で測る診察室血圧では、高血圧と診断される数値は異なります。

しかし、診察室血圧は正常でも、早朝や夜など特定の時間帯、家庭や職場などで測ると血圧が高く、「**実は高血圧だった**」ということがあります。仮面を着けたように本来の姿(数値)が隠れているようなこの状態を「**仮面高血圧**」と呼びます。**健康診断などでは異常が見つかりにくいので、注意が必要です。**

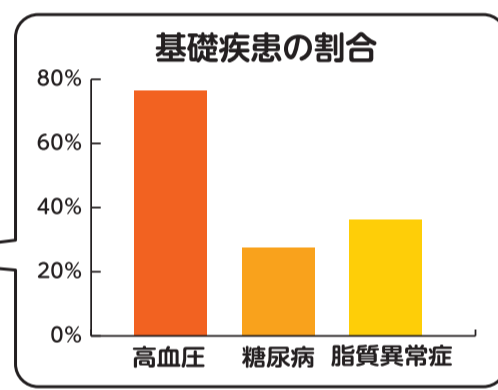
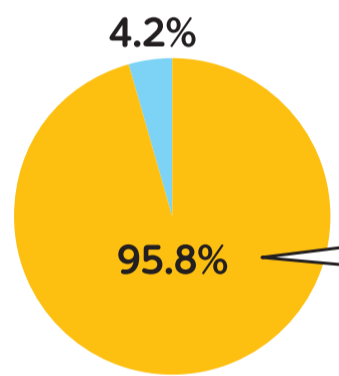
高血圧と診断される数値(単位:mmHg)	
家庭血圧 収縮期(上)/拡張期(下)	135以上/85以上
診察室血圧 収縮期(上)/拡張期(下)	140以上/90以上

そうなんだ！
健診で正常値だと
安心してしまふよね。



脳卒中発症の最大リスクは高血圧！

脳卒中発症者の基礎疾患をもっている割合



出典:島根県脳卒中発症者状況調査令和5年調査結果報告書

血圧記録用紙はこちらからダウンロードしてご使用ください



脳の血管がつまったり(脳梗塞)、破れたり(脳出血)する病気をまとめて「脳卒中」といいます。島根県の調査によると、発症者の8割近くが高血圧でした。高血圧にはあまり自覚症状がありません。健康診断などで精密検査や治療が必要だと判定されたら、医療機関を受診することが大切です。

家庭での血圧測定を習慣にしよう！

血圧を継続して測ると、変動パターンが分かります。**習慣化しやすい測定のタイミングは起床後1時間以内と就寝前の2回。**朝は起床1時間以内、朝食前に。夜は就寝前、晩酌する人は夕食前がいいでしょう。高血圧で治療中の人も自宅での血圧を記録して、受診時に持参することをお勧めします。



血圧の正しい測り方は
こちらをチェック



国保被保険者のみなさまへ 「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみましよう。

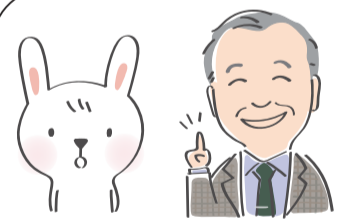
血圧は一日中変動している！

血圧は環境や生活、時間帯で常に変化しています。一般的に就寝中は血圧が下がりますが、起床すると上がります。高血圧と診断されていない人も一日を通じて、上はプラスマイナス10mmHg、下は同5mmHg程度変動します。**1日1回の測定では、その日の血圧は正しく把握できません。**

血圧の変動パターンは人それぞれ。**血圧が上がる時間帯によって「早朝高血圧」「昼間高血圧(ストレス高血圧)」「夜間高血圧」に分類されます。**このうち、発見が難しく、注意が必要なのは、正常なら下がるはずの就寝中に血圧が高い「夜間高血圧」です。睡眠時無呼吸症候群の人や夜間に何度も目が覚めてしまい、昼間に眠気がある人は夜間高血圧が推測されます。家庭でも血圧を測り、医療機関を受診しましょう。

血圧が変動するなんて
知らなかった！
1日1回測ればOKだと思っていたよ。

健診などで昼間に測れば正常でも、早朝や夜間は血圧が高い可能性があります。こうした仮面高血圧は気づかれにくいので、家庭での血圧測定が大切なんですよ。



今回のまとめメモ♪

血圧は健康のバロメーターです。気が付かぬうちに血圧が上がっていることも多くあります。家庭での朝晩の血圧測定に加えて、昼間の血圧を職場で測るのもいいですよ。自分の血圧の変動パターンを把握し、記録しておきましょう。

高血圧はいろいろな病気につながるね。家庭でも血圧を測って、健康管理に役立てなくちゃ！

私が家庭血圧の大切さをより詳しく説明した動画はこちらから

しまねMAME
インフォ

