

# まずは毎日 血圧測定

お医者さんに  
聞いてみよう

29



小池 勤さん

富山大付属病院 透析部副部長

医療の質推進部特命准教授

## 家庭血圧測定のポイント

1日2回(朝・夜)行う

朝

夜

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬を飲む前
- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

椅子に座って1~2分たってから測定する

座ってすぐは、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。2回以上測定する



カフは心臓と同じ高さで

カフが心臓よりも低い位置の場合、数値が高くなるなど、不正確になるケースがある



第2、4火曜に掲載。これまでの連載はこちらからご覧いただけます

高血圧(診察室で測る「診察室血圧」が140/90 mmHg以上)は動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など生死に関わる疾患を発症する原因となります。このため適切な血圧の管理が必要です。

家庭での血圧が135/85 mmHg(診察室血圧の140/90 mmHgに相当)以上では、脳卒中や心筋梗塞にかかる確率が2~3倍に増えます。

現行の高血圧治療ガイドラインの降圧目標は、75歳未満で診察室血圧が130/80 mmHg未満(家庭血圧は125/75 mmHg未満)、75歳以上で診察室血圧140/90 mmHg未満(家庭血圧135/85 mmHg未満)とされています。

血圧の管理には減塩食や減量、有酸素運動、禁煙など生活習慣の是正が大事ですが、高血圧に伴う合併症を生じるリスクの高い患者さんは直ちに降圧薬を始めます。合併症のリスクが高くない患者さんは、一定期間の生活習慣の是正でも、血圧の管理が十分行えない場合が降圧薬を飲み始める目安となります。

適切な血圧を維持することが非常に大切となりますが、降圧薬を飲むのを中止して効果がなくなると、血圧は元の高い値に戻ってしまいます。適切な血圧を維持する、ひいては脳卒中や心筋梗塞の発症を予防するためには降圧薬を飲み続ける必要があります。

しかしながら減塩食や減量などにより生活習慣を改めて血圧を良い状態に保つことができれば、降圧薬を減らしたりやめたりできる場合もあります。

降圧薬の相談をする際、診察室で測る「診察室血圧」はあまり参考になりません。最近では脳心血管病の発症を予測する方法として、診察室血圧よりも家庭で測る「家庭血圧」の方が重視されています。

家庭で血圧を測る時間は、原則として朝と夜の2回が推奨されています。朝の血圧測定は起床後1時間以内の排尿後で、朝食や服薬の前に座位で行います。夜の血圧測定は就寝前に座位で実施します。通常は2回以上測定し、その平均値をその時の血圧値とするのが良いとされています。

家庭で血圧をできるだけ毎日測定し、診察のたびに家庭血圧を記録した手帳などを持参されると通常の治療だけでなく、降圧薬の中止や減量を相談する際にも大変役に立ちます。

## 高血圧の薬やめられる？

高血圧の薬を飲んでいきます。飲み始めたらやめられないのでしょうか。薬を飲み始める目安はあるのですか。

降圧薬の中止や減量を考える場合は、冬季は夏季よりも血圧が高くなりやすいので、冬季の薬の調整は控えて、血圧が下がりやすい夏季に主治医と相談してください。