

家庭血圧を測ろう

屋島総合病院 保健師 吉田 明美さん

高血圧は日本人に最も多い生活習慣病で、放っておくと自覚症状のないまま進み、脳卒中や心臓病など生命に関わるさまざまな病気を引き起こします。

血圧には、健診や医療機関で測る「診察室血圧」と自宅で測る「家庭血圧」があり、診察室血圧よりも家庭血圧の方が信頼性が高いため、高血圧の診断では家庭血圧が優先されます。

【家庭血圧測定のメリット】

- 「白衣高血圧(家庭血圧は正常だが診察室血圧が高血圧)」や「仮面高血圧(朝に血圧が上がる早朝高血圧など)」を発見できる
- 血圧値の変動を把握しやすい
- 「診察室血圧」よりも信頼性が高い

【高血圧の診断基準(家庭血圧)】

高血圧	135以上	かつ/または	80以上
正常高値	125～134	かつ/または	80～84
正常	125未満	かつ	80未満

単位:mmHg

【家庭血圧の測り方】

ポイント① 朝と夜の2回測定

朝…起床後1時間以内で排尿後・服薬前・朝食前
夜…就寝前
それぞれ原則2回測り、5～7日間の朝の平均値と夜の平均値を出す

ポイント② 測定前に注意すること

上腕に腕帯を巻くタイプの血圧計を選ぶとより正確に測定できる
測定前の喫煙・飲酒・カフェイン摂取は控える
なるべく静かな適温の部屋で、背もたれ付きの椅子に座って1～2分間安静にしてから測る

ポイント③ 測定時に注意すること

腕をテーブルの上に置き、上腕と心臓を同じ高さにする
手のひらを上にして肘関節を軽く曲げる
測定中は会話をせず安静にして測る

定期的に家庭血圧を測って記録し、適切な自己管理と治療に役立ててほしい。