

[家庭血圧測定]

治療によって血圧が正常に保たれていても、治療を中断すると血圧は上昇します。高血圧の治療では、血圧を適切なレベルで長期にわたってコントロールし続けることが最も大切です。そのためには、患者さん自身が血圧を管理して積極的に治療に参加することが必要です。

■どのレベルを超えると高血圧？

外来診察室において数回測定した血圧で、最低血圧（拡張期血圧）が90mmHgを超えると高血圧と診断します。また、最低血圧が90mmHg以下であっても最高血圧（収縮期血圧）が140mmHg以上の場合も、高血圧（収縮期高血圧）とみなされます。

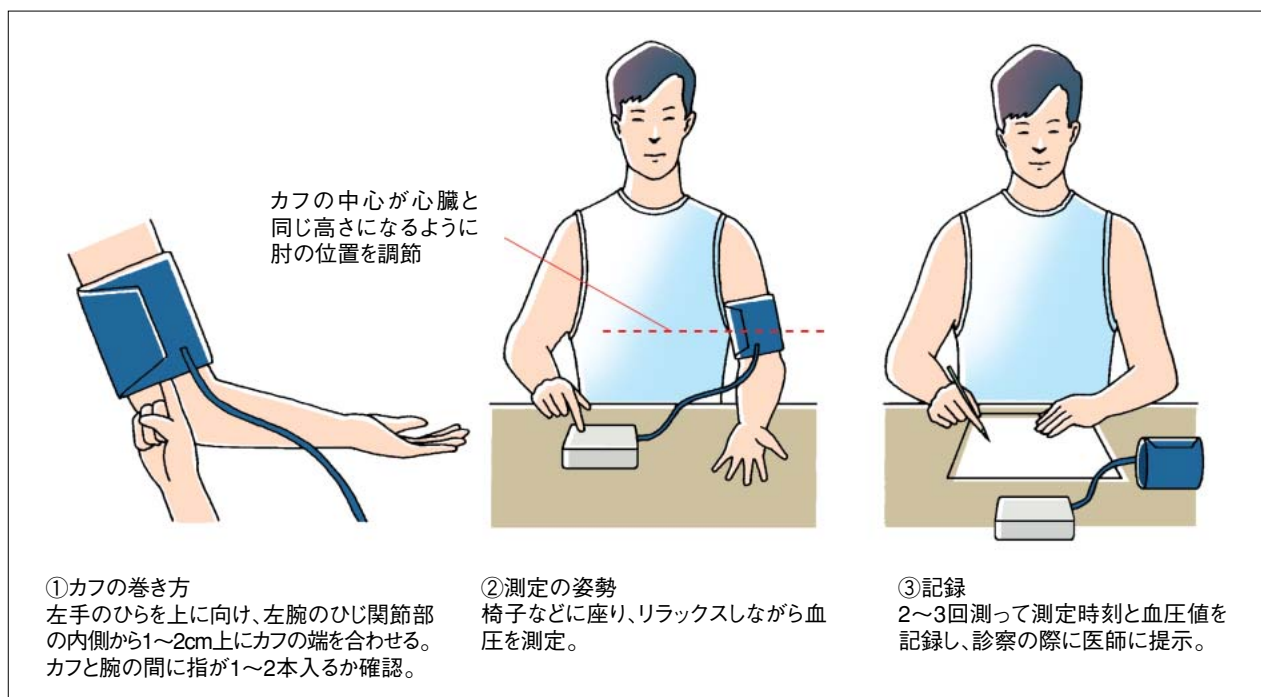
ただ、血圧は、季節や日常の活動、精神状態によって、刻々と変化しています。また、医師や看護師の前では緊張して高くなるのに、自宅で測ると正常という人もいます。自宅で測定した血圧は記録して、医師に提示してください。

■家庭での血圧測定の仕方は？

家庭血圧計は、診察時に測るときと同じように上腕にカフを巻くタイプをお勧めします。手首や指で測定するタイプはその部位での血圧と上腕の血圧に生理的な差があるため、お勧めできません。

食事や運動、入浴、排便などの直後は避け、5～10分間安静にし、リラックスしてから測定を始めましょう。左腕の着衣をまくり上げ、素肌にカフを装着します。その際、着衣のまくり上げで上腕部を圧迫すると正確に測定できないことがあります。

測定はできるだけ毎日、朝食前の起床直後30分以内に1日1回、または朝食前と就寝前の1日2回、座位で連続2～3回以上測るとよいでしょう。薬を飲んでいる人は薬を飲む前に測定します。



監修：芦田映直（朝日生命成人病研究所循環器科部長）

MEMO