



高血圧は怖い病気

。自覚症状がないのに腎不全や脳卒中、心筋梗塞につながる

高血圧は自覚症状がほとんどなく日常生活に影響がない場合がほとんどです。しかし、放っておくと命に関わる病気を引き起こすことから「サイレントキラー」（沈黙の殺し屋）と呼ばれています。

町内でも腎不全の割合が増えています。高血圧も腎不全の原因となります。腎臓は細い血管の塊のような臓器なので血圧が高い状態が続くと血管が傷み、腎臓全体が委縮して硬化していきます。進行していくと人工透析が必要となります。

高血圧で影響が大きいのが脳卒

中といわれています。脳卒中は脳の血管が詰まる脳梗塞、脳の血管が破れる脳出血、脳の太い血管に出来る脳動脈瘤（こぶ状のもの）が破裂して大量出血するくも膜下出血があります。いずれも命に関わる病気で、寝たきりの原因にもなります。

高血圧は狭心症や心筋梗塞、心不全、不整脈とも深い関わりがあります。心臓の筋肉に血液を送る冠動脈が狭くなるのが狭心症、詰まるのが心筋梗塞です。心不全は心臓の動きが徐々に低下していく病気です。不整脈の中でも心房細動は重い脳梗塞の原因となります。それ以外にも高血圧は認知症とも関係があります。特に脳卒中が原因で起こる血管性認知症と深い関わりがあります。

家庭血圧が診断の要

。家庭で測定した血圧が診断に使われる

高血圧の診断には診察室で測る血圧より家庭で測る血圧の方が重視されます。高血圧を見逃さないためにも適切な測定方法を知って、家庭血圧を毎日測るようにしましょう。

家庭で
血圧測定をする
目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること
昼の血圧が正常でも、
早朝に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」が分かります

脳卒中や心臓、
腎臓の病気の
発症を防ぐこと

1 血圧計の選び方は？



誤差が出やすいです

2 正しい測定方法は？

測定のタイミング

- 1日2回（朝・夜）行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬をのむ前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切です。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定するときのポイント

いすに座って1～2分たってから測定する

座ったばかりだと、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。

カフは心臓と同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら着たまでもよい

カフは素肌直接接触させたほうがよいが、薄手のシャツ1枚くらいなら、着たま測定してもよい。

3 家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	125未満	80未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140以上	90以上
家庭で測定	収縮期	拡張期
	135以上	85以上
降圧治療の対象		

ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められこの基準は使いません。

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量（減量）したりするための大切な判断材料となります。