

こんにちは  
**保健師**です！  
 保健福祉課保健指導係  
 ☎52 2211

# わが家で血圧管理 高血圧を予防しましょう！！



日ごとに寒さが増してくる季節となりました。気温の変化とともに血圧も変動をしやすい時期です。高血圧で治療を受けている人だけではなく、健康診査で指摘を受けた人も日頃の血圧の状態に目を向けていきましょう。

## 高血圧の種類と治療

本態性高血圧（原因がはっきり特定できない）と二次性高血圧（他の病気が原因でおこる）の二種類があり、9割は原因が特定できないタイプとされています。

二次性高血圧は原因疾患の治療が必要です。本態性高血圧は血圧を高める要因がありますので、塩分の取りすぎ、肥満、飲酒、ストレスなどを取り除くことが必要です。

いずれの高血圧も初期の段階からしっかりと対策（家庭での血圧管理、生活習慣の改善、薬の服用など）をとっていかねばなりません。

## 高血圧の予防

これまでは血圧の値が治療の基準となってきましたが、“新しいガイドライン”では、その人の年齢やメタボリックで肥満や脂質異常、糖代謝異常などがある場合などの治療の基準が示されています。血圧の値が正常高値血圧でも心臓や脳血管疾患を予防するために、降圧治療が行われるようになりました。

家庭でも手軽に測れるようになり、その人の血圧であるということがわかってきました。

血圧は病院で測った値を基準に判断されてきましたが、“新しいガイドライン”では、家庭での血圧の基準も設けられました。

## 正しい血圧管理

血圧は、一日の中でも大きく変動しています。病院や職場、早朝だけ高血圧になるなど、それぞれ違いがあります。しかし、どのタイプでもどこかで血圧が高い状態にあることから、身体にどんな影響を与えているか、血圧を手がかりに健康状態をチェックしてほしいものです。

### ◆若い世代の人こそ家庭で血圧測定を

35～40才くらいの方でも基準を僅かに超えたり、正常高値血圧のゾーンに入る人がいます。この段階でみつけ早い時期に生活習慣を改善していくと、将来の重大な病気を防ぐことができます。

### ◆家庭血圧を図るときのポイント

イスに座り、1～2分間安静にしてから行う

一日2回測定する

「朝」 排尿後、服薬・朝食前、起床後1時間以内に

「夜」 飲酒・入浴直後はさけ、就寝前に

- ・カフは心臓と同じ高さにあわせる
- ・カフと上腕の間に指1本入る余裕をとる
- ・素肌（または薄手のシャツ）の上から巻く
- ・手のひらは上に開いた状態で力を抜く

表1 血圧値の分類 血圧の単位：mmHg

	収縮期血圧 (上の血圧)	かつ	拡張期血圧 (下の血圧)
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130以上	又は	85以上
高血圧 度	140以上	又は	90以上
高血圧 度	160以上	又は	100以上
高血圧 度	180以上	又は	110以上

注1 かつ:上の血圧および下の血圧の両方が該当している場合

又は:上の血圧か下の血圧のいずれか一方が該当している場合

表2 治療(降圧)の目標値

	若年・中高 年の方	高齢の方 (65才以上)	糖尿病・慢性腎臓病 ・心筋梗塞後の方	脳血管疾患 (障害)の方
診察室血圧	130/85未満	140/90未満	130/80未満	140/90未満
家庭血圧	125/85未満	135/85未満	125/75未満	135/85未満

注2 診察室血圧：病院で測定した場合の血圧の値

家庭血圧：自宅で測定した場合の血圧の値

