聖教新聞　2022年5月10日

健康PLUS

血圧を家庭で正しく測ろう

血圧は、健康維持のために重要なデータです。日常的に測っている人もいるのではないでしょうか。せっかくなら、正しく測り、よく理解したいところです。今回は、医学博士で長尾クリニック院長の長尾和宏さんに、血圧の基礎知識や計測方法、数値の見方などについて聞きました。

長尾クリニック院長

長尾　和宏さん

ながお・かずひろ　1958年、香川県生まれ。医学博士。長尾クリニック院長。84年、東京医科大学卒業後、大阪大学第二内科に入局し、同年から聖徒病院に勤務。95年、兵庫県尼崎市で「長尾クリニック」を開業。99年、医療法人社団裕和会の理事長に就任。メディア出演、著書多数。

ポイント

① 基準値と脈圧、脈拍も見る

② 朝・晩、それぞれ2回計測

③ 改善は減塩とウオーキングから

自覚症状がない　サイレントキラー

まず、血圧の基礎知識について解説します。

心臓は収縮・拡張を繰り返し、全身に血液を送っています。この時、血流が血管を押す力のことを血圧といいます。

心臓が収縮し、どっと血が体に押し出された時の血圧が「収縮期血圧」で、「最高血圧（上の血圧）」ともいいます。一方で、心臓が拡張して血液を集め、血管内の圧力が下がった時の血圧が「拡張期血圧」で、「最低血圧（下の血圧）」ともいわれます。

高血圧の状態が続くと、動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などのリスクが高まります。高血圧は、自覚症状がなくても命に関わる病気を引き起こすため、「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」と呼ばれます。

血圧が低過ぎる人は、脳貧血のような状態になり、転倒事故のリスクも。低血圧によって朝起き上がれず、生活に支障が出ることもあります。

病院と家庭で　血圧の値が異なる

血圧は、時間や環境、自律神経の状況によって大きく変動します。病院で測ったときの血圧（診察室血圧）と、家で測る血圧（家庭血圧）では、結果が異なるのが通常です。5～10㎜Hg程度、家庭血圧の方が低いものです。

病院で測ると、待ち時間が長くてイライラしたり、「白衣高血圧」と呼ばれるように、医師の前で緊張してしまったり、さまざまな血圧を上げる因子が加わります。

病院や健康診断で、いつも以上に血圧が高く、びっくりしてしまうこともありますが、一喜一憂しないようにしましょう。

家庭で正しく測れるなら、診察室血圧より家庭血圧の方が信頼性が高いといえます。ぜひ家庭血圧を測り、自分の本来の血圧や平均値を知ってほしいと思います。

目標値の設定は　医師と相談して

日本高血圧学会のガイドラインによると、診察室血圧で上と下の血圧のどちらか一方、または両方が「上140、下90㎜Hg以上」で高血圧と診断されます。家庭血圧で「上135、下85㎜Hg未満」を目指すといいでしょう。ただ、年齢や持病の状況によって正常値は変わるので、循環器科の医師と相談して決めることをお勧めします。

せっかく測るなら、血圧だけ見て終わっては、もったいないです。「脈圧」と「脈拍（心拍数）」もチェックしましょう。

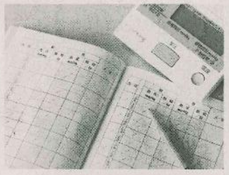
最高血圧から最低血圧を引いた数値が「脈圧」です。脈圧の正常値は40～60程度。この差が大き過ぎると、動脈硬化による病気のリスクが高いと考えられます。

デジタルの血圧計で血圧を測ると、脈拍も調べられます。個人差がありますが、60～80台が正常です。また安静時の脈拍数が90以上あったら、脈拍の回数が多い「頻脈傾向」と考えられます。心臓や内分泌疾患などの早期発見のため、医師に相談しましょう。

ノートに記録し　平均値を客観視

家庭で正しく測定するためのポイントを紹介します（別掲）。できれば、朝と夜、それぞれ2回ずつ測ってください。

測るだけでなく、ノートに記録してほしいところ。平均値を客観視できるだけでなく、受診の際、医師にとって有益な情報になります。数値に加えて、「飲酒」「出張」「薬を開始」など、特筆すべき内容はメモしておきましょう。



まずは1カ月測り、自分の状況が分かったら、その後は週に1日程度にしてもいいでしょう。薬を飲み始めたときなど、何か変化があった場合は、あらためて1週間でも続けて記録することをお勧めします。

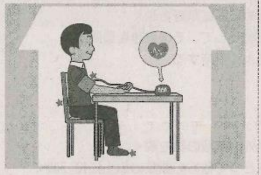
家庭でも測りやすい電子血圧計には、指や手首で測るタイプなど、さまざまありますが、測定精度の観点から、腕で測るものを推奨しています。

正しい測り方

〈朝〉起床して1時間以内。排尿後、ご飯を食べる前、薬を飲む前

〈夜〉就寝前。寝支度をして、排尿後

- 静かな適温の部屋で、背もたれ付きのいすに、足を組まずに座る
- 1～2分間、安静に深呼吸をしてリラックスしてから
- 測定前は、喫煙、飲酒、カフェイン（コーヒーやお茶など）の摂取を控える
- 測る腕の部分を、心臓の高さに保つ
- 薄着の場合は、服の上からカフ（腕帯）を巻いて測ってもOK
- 測定中は会話をしない



早朝や夜間に　高い人は要注意

高血圧の基準を常に超えている人以外にも、注意すべき人がいます。

血圧は通常、睡眠時から朝が低く、夕方に高くなるもの。ところが、睡眠時や朝に高くなり、日中は低くなる人がいます。その特徴や病院の診察で判明しづらいことから、「早朝高血圧」ないし「仮面高血圧」と呼ばれます。

特に、朝4時くらいになると、脳内ホルモンの関係で血圧が急激に上がる「モーニングサージ」と呼ばれる症状を抱えている人や、睡眠時無呼吸症候群の影響で、寝ている間に上の血圧が180を超える人もいます。これらの人は、睡眠中の突然死のリスクが高くなるので要注意です。

不安な人は、睡眠中の血圧を測れる「24時間血圧計」を貸してくれる病院もあるので、相談してみてください。

下げるために　まずは生活改善を

血圧を下げるために実践したい生活改善といえば、「減塩」と「ウオーキング」です。

加えて、ストレス軽減の対策も大切です。ストレスの原因から遠ざかった上で、ヨガや半身浴、マッサージ、クラシック音楽鑑賞など、副交感神経が優位になるような、リラックス法を取り入れましょう。

喫煙と過度な飲酒はNGです。お酒を飲む人は、量を減らしたり、週に2日程度は休肝日をつくったりしましょう。

肥満も高血圧の大きな原因の一つ。塩分だけでなく、ゆるやかな炭水化物（糖質）の制限もしつつ、標準体重を目指しましょう。また、糖尿病と高血圧は、お互いに悪影響を与えるものだと知っておいてください。

高血圧の治療は　オーダーメード

高血圧の原因は人それぞれ。薬を飲まずに、生活改善で十分な人もたくさんいます。この鑑別が、とても難しいのです。

塩分を取り過ぎているのか、職場や家庭でのストレスが問題か、喫煙の影響か……。仕事の時間帯が不規則な人もいれば、夜勤の人もいます。また、遺伝的素因が高い人もいます。

さらに、腎臓や副腎の病気によって、血圧を上げるホルモンの影響を受けている「二次性高血圧」のケースもあります。

個別化医療といいますが、一人一人に合ったオーダーメードの治療をしていくことが重要です。血圧が上がる原因を考え、生活指導を丁寧にしてくれる医師を探す努力も必要です。

病院には、「薬をもらいに行く」のではなく、どのように改善すべきか「相談に行く」という感覚が大切です。

イメージ画像：PIXTA