KENKO HIROBA



りましょ

総領診療所 所長

永井

道明

## なぜ家庭血圧測定は重要か?

いないか確認することがとても重要で 庭血圧測定により早朝高血圧になって 塞や脳卒中などの疾患を発症させる しますが、この早朝高血圧が心筋梗 る率が高い疾患です。(図1)※1 ことが指摘されています。このため、家 血圧も夜間から早朝にかけて上昇 心筋梗塞や脳卒中は早朝に発症 す

れていない場合が多い? 早朝高血圧は、案外コントロ ルさ

いる患者はその半分であることが知ら 外来血圧が良好にコントロールされて 関を受診しているのは全体の半分で、 ロールが良好な患者の半分が早朝高血 好に管理されているのは、´´高血圧の人 圧であることが分かってきました。 れています。しかし、外来血圧のコント これまで、高血圧の人のうち医療機 つまり、早朝血圧を含め、血圧が良

> ります。外来血圧に加え早朝血 半分の半分の半分々ということに 定することが重要といえます。※2 圧も

です。

健康保険総領診療所所長の永井道明

皆さん、こんにちは

!!

庄原市

国

民

話します。

今月は血圧

測定の重要性についてお

## 早朝高血圧の診断と管理

mmHgと定義されています。(この数値圧値とし、基準値の上限は135/85 を超えた場合、高血圧と呼ばれます) の測定は起床後1時間以内で排尿後、 高血圧学会のガイドラインでは、早朝 薬の服用や朝食前に、座った状態で測 準は確立されていませんが、家庭血 定することが推奨されています。日本 少なくとも1回の測定値を家庭 現在のところ、早朝高血圧の診 断 血

A:全脳卒中

B:脳梗塞

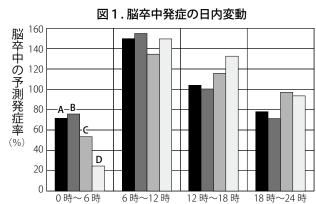
ので、家庭血圧の結果をかかりつけ る場合もあります。また血圧を下げ 医師に相談しましょう。※3 に、早朝高血圧になる人も見られます る薬の効果持続時間が不十分なため 間に血圧が下がり、早朝に血圧が上が お酒などのアルコール類をとると、夜

※早朝高血圧…早朝、起床前後に一時 ※外来血圧: ※家庭血圧: 圧が上昇した状態の高血圧のこ 自宅で測定した血 病院や診療所で測定し 圧

た血圧

的に血

C:脳出血 D:-



総領での健康教室のようす

Elliot WJ, Stroke 1998;29:992. Kario K, et al., Circulation 2003;108:72e. 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会:高血圧治療ガイドライ 19. 日本高血圧学会, 東京, 2009.

(Elliott,

-過性脳虚血発作