



総領診療所 所長
永井道明

早朝血圧を測りましょう

皆さん、こんにちは!! 庄原市国民健康保険総領診療所所長の永井道明です。
今月は血圧測定的重要性についてお話しします。

なぜ家庭血圧測定は重要か?

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

早朝高血圧は、案外コントロールされていない場合が多い?

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

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

早朝高血圧の診断と管理

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

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

- ※家庭血圧：自宅で測定した血圧
- ※外来血圧：病院や診療所で測定した血圧
- ※早朝高血圧：早朝、起床前後に2時的に血圧が上昇した状態の高血圧のこと



総領での健康教室のようす

文献)

- ※1 Elliot WJ, Stroke 1998 ; 29 : 992.
- ※2 Kario K, et al., Circulation 2003 ; 108 : 72e.
- ※3 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ン 2009. 日本高血圧学会, 東京, 2009.

図1. 脳卒中発症の日内変動

