

病院だより

高血圧症

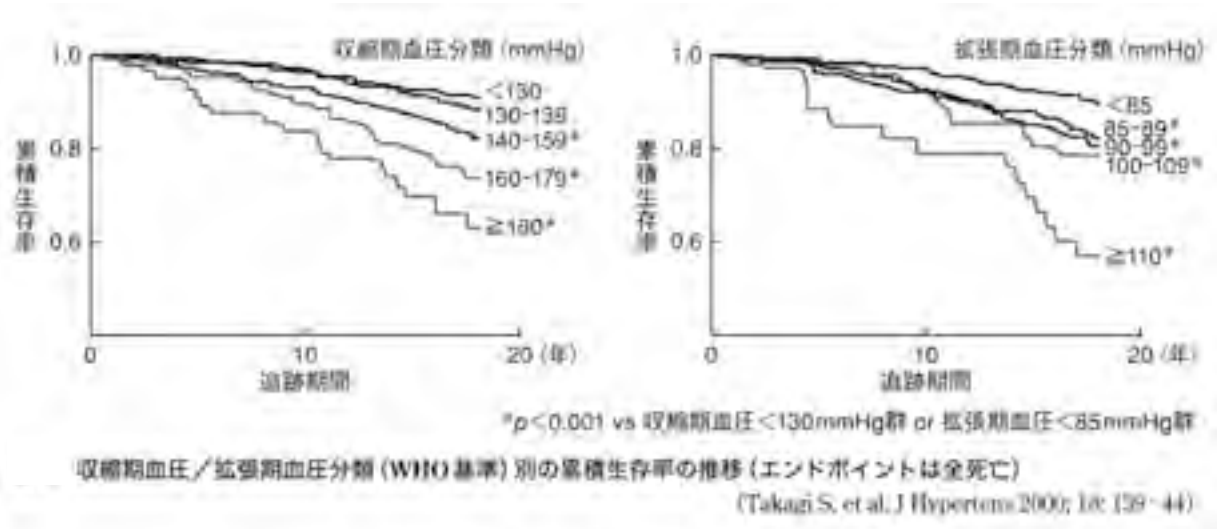
町立和寒病院 副院長 中村 勝



血圧は冬になると上昇する傾向にあり、夏に比べて平均10mmHg程度上昇するとも言われています。そのような血圧の季節変動に対処するためには、日頃の家庭血圧の測定が大切になってきます。平成26年4月に高血圧治療のガイドライン（治療指針）が新しくなりました。それまでと比べて病院での血圧測定よりも、家庭で測る血圧（家庭血圧）をより重視するようになりました¹⁾。

家庭での血圧測定の方法は原則的に2回測定していただきその平均の値をとるようになりました。朝であれば、起床後1時間以内に、トイレで排尿後に、朝の薬を飲む前、1～2分ほど座って安静にした後に測るようにしてください。晩であれば、寝る直前（就寝前）に1～2分ほど座って安静にした後に測るようにしてください。そうして測定した朝・晩それぞれの血圧の平均値が135/85mmHg以上であれば高血圧と判断されます。

収縮期血圧120mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHgを超えて血圧が高くなるほど、心血管病、脳卒中、心筋梗塞や慢性腎臓病などにかかる割合とそれによる死亡の割合が多くなることがわかっています²⁾。



また、上の図は北海道の端野・壮瞥町で、札幌医科大学の高木覚先生らが研究された結果ですが、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上の場合に心血管疾患による死亡が増えている結果となりました。図では右側にいって年が経つにつれて徐々に生存している人が減っていきます。収縮期血圧が140mmHg、拡張期血圧が90mmHg血圧を境に生存している人の割合が変化していることが統計的にわかったのです。このように血圧を低めに保つことが長寿のひとつのきっかけとなるかも知れません。

家庭血圧をなるべく測定していただき、診察室血圧を140/90mmHg未満（75歳以上の後期高齢者の方は150/90mmHg未満ですが、薬物による害が耐えられれば積極的に140/90mmHg未満）に、また家庭血圧を135/85mmHg未満（後期高齢者の方は145/85mmHg未満）に下がるよう減塩、減量、禁煙などに努めましょう。それでも下がらないときは、薬による治療が必要な場合もありますので病院の診察を早めに受けていただければ幸いです。

参考資料：

- 1) 「厚生労働省. 血圧を調べる検査」
- 2) 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会

