

2024年  
11月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント



## 「ホントの血压」 を知らう！



★みなさんは、「健康診断では血压が高いなあ」「測る時間によって血压がバラバラ」「仕事中は高い気がする」・・・なんて感じたことはありませんか？

血压は1日の中で変動しているため、“本当は血压が高いのに健康診断では気づかれない”という可能性もあります。家庭で血压を測ることで自分の「ホントの血压」を知り、病気の予防に役立ててみませんか？



### 高血圧の主な3つのタイプ！

#### 持続性高血圧

・健康診断や診察時、家庭でも血压が高い  
⇒常に動脈に圧力がかかるため、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まる

#### 白衣高血圧

・健康診断や診察の時に一時的に血压が上がる  
⇒将来、持続性高血圧に移行するリスクが高い

#### 仮面高血圧

・健康診断や診察の時は正常だが、職場や家庭では血压が高くなる  
⇒「早朝高血圧」、「昼間高血圧」、「夜間高血圧」の3パターンがあり、**持続性高血圧よりもリスクが高いケースもある。**

この中で一番気づかれにくい高血圧はどれだと思いますか？

正解は、**【仮面高血圧】**です。健診時には気づかれないため、「高血圧ではない」と判定された人のうち**10～15%**に隠れていると言われており、持続性高血圧と同じぐらい、脳卒中や心筋梗塞といった脳心血管病の**リスク**があるんです

仮面高血圧を見逃さないためには、日ごろから自宅で血压を測定することが重要です。最近の研究では、脳心血管病のリスクの予測には、健康診断や診察時の血压よりも家庭で測る血压のほうが優れているとされています。



### 正しい血压測定のコツ

- 回数は**朝と晩の2回**、できるだけ**同じ時間帯**に測定
- 朝は**起床後1時間以内**、**排尿後**、**食前**、**服薬前**に測定
- 夜は**食事・飲酒・カフェイン摂取・入浴の直後は避け**、**就寝前**に測定

家庭で血压測定を始めてみませんか？



1週間の平均値が135/85mmHg以上である場合は高血圧の可能性が高いです。健康診断などで**【再検査】**の場合や家庭血压が高い場合は、1週間分の朝・晩の記録を持参し、かかりつけ医に相談されることをおすすめします。

★血压が高い場合、早朝のトイレ、入浴時、外出時といった気温の大きな変化によって血压が急激に上下することで、心筋梗塞や不整脈、脳出血・脳梗塞などの発作を起こす「ヒートショック」のリスクが高いといわれています。これからの季節、寒暖差に気を付けてお過ごしください。