お元気ですか
保健師です

自分の「血圧」としっかり向き合う

■申込み・お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4－3356

「少し高め」に慣れないで

血圧は自分の健康状態を自分で確認できる大切な指標の一つです。自動血圧計があれば家庭でも簡単に計ることができますし、血圧を身近なものと感じている人は多いと思います。しかしその反面、身近で簡単に計れるものだからこそ血圧の値に慣れてしまいやすくもあります。さらに自覚症状を感じにくいため、少し高めでもリスクはあるのに、「これくらい大丈夫」と軽く考えてしまいがちです。

血圧が少しでも高いと、なぜ良くないのか

高血圧は動脈硬化を促進させ、脳心血管病による（脳卒中や心筋梗塞など）死亡の最大の要因となります（図1）。血圧と脳心血管病の間には正の関係があり、血圧が高くなるほど脳心血管病のリスクが高くなります。脳心血管病による死亡の約50％が、120／80㎜Hgを超える血圧で引き起こされると推定されています。

また高血圧は、腎臓の機能を低下させ腎不全のリスクを高めます。収縮期血圧が10㎜Hg高くなると、将来の末期腎不全リスクが30％前後上昇することが明らかになっています。

さらに、特に40～64歳の高血圧が、65歳以降の認知症発症リスクを高めると言われています。

血圧はどこからが高いというの？

高血圧治療ガイドライン２０１９では、血圧値の分類が新しくなりました（図２）。

図１

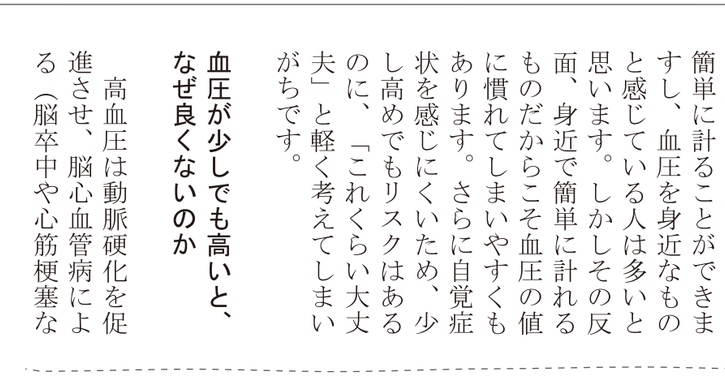

図２　成人における血圧値の分類

分類	診察室血圧(mmHg)			家庭血圧(mmHg)		
	収縮期血圧		拡張期血圧	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	＜120	かつ	＜80	＜115	かつ	＜75
正常高値血圧	120-129	かつ	＜80	115-124	かつ	＜75
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
Ⅰ度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
Ⅱ度高血圧	160-179	かつ/または	100-109	145-159	かつ/または	90-99
Ⅲ度高血圧	≧180	かつ/または	≧110	≧160	かつ/または	≧100
(孤立性)収縮期血圧	≧140	かつ	＜90	≧135	かつ	＜85

高血圧治療ガイドライン 2019 より

3 すべての人に健康と福祉を

【以前の高血圧治療ガイドラインとの変更点】

①高血圧になる前の段階の分類が変わった

収縮期血圧120～129㎜Hgは「正常血圧」だったのが「正常高値血圧」へ
収縮期血圧130～139㎜Hgは「正常高値血圧」だったのが「高値血圧」へ
拡張期血圧80～84㎜Hgは「正常血圧」だったのが「高値血圧」へ

②家庭血圧の分類が新しく設けられた

◆変更点①について
血圧が正常と言える値は120／80㎜Hg未満であり、これまで正常とされていた120／80㎜Hg以上でも、将来高血圧に移行しやすく脳心血管疾患のリスクが高まるということが明らかになりました。つまり、病院や健診での血圧値で120／80㎜Hg以上からは「高め」、140／90㎜Hg以上からは「高い（高血圧）」と言えます。

◆変更点②について
高血圧は病院で測った血圧と家庭で測った血圧の両方をみて診断されます。この時、それぞれの間に診断の差がある場合は家庭血圧を優先します。家庭血圧は、病院で測る血圧よりも信頼性や精度が高く、脳心血管病などとの関連が強いことが多くの研究で明らかになっているからです。高血圧で既に服薬治療している人にとっても、家庭血圧値は治療の効果を適切に判断できる材料なので、とても有意義なものとなります。

さらに、持続的な高血圧になりやすく注意深い経過観察が必要な白衣高血圧（病院での血圧がⅠ度高血圧以上で家庭血圧が高値血圧以下※図２）や、持続的な高血圧と同じくらい脳心血管病発症リスクがある仮面高血圧（病院での血圧が高値血圧以下で家庭血圧がⅠ度高血圧以上※図２）は、家庭血圧を測らないとわからないのです。

家庭血圧測定を習慣へ

現在高血圧症ではない人も、高血圧で治療している人も、家庭血圧を定期的に測ることは、将来に脳心血管病や慢性腎不全などの発症を予防するための非常に大切な習慣と言えます。私たち保健師・栄養士が、日頃の保健活動で家庭血圧の測定をお勧めする場面も少なくありません。ご自分の健康寿命を守るためにも家庭血圧を測る町民が増えて欲しいと願っています。家庭血圧測定のポイント（図３）をご参考ください。

また、家庭血圧測定の結果などから、高血圧や脳心血管病などの予防のための生活習慣改善の相談も承りますので、ぜひお声がけください。

図3　正しい家庭血圧測定のポイント

血圧計の種類
・上腕測定(腕で測る)タイプのもの
　カフ（腕に巻いた部分）を心臓と同じ高さにして測ります。

測定のタイミング
・1日2回(朝・夜)
　朝：起床後1時間以内＋トイレに行った後＋朝食の前＋薬を飲む前＋座って1～2分安静後
　夜：寝る直前＋座って1～2分安静後
　※測定前に入浴、喫煙、飲酒、カフェインの摂取は避ける。

測定の記録
・1機会に原則2回測り、両方の値を記録する（2回の平均値で判断するため）
　※1機会に1回のみの測定でも良い。4回以上の測定はお勧めできません。

測定の期間
・できる限り長期間