

家庭で血圧を管理しましょう

家庭での血圧管理が大切です

高血圧の患者さんにおいては、血圧が24時間にわたり適切にコントロールされているかどうかが大変重要です。

診察時に測定する「診察室血圧」だけでは普段の血圧がわからず、薬の有効性や持続時間が十分かどうかの判定が困難です。日々の「家庭血圧」を記録しておくことは、これらの評価に大変有用ですので、薬物治療や適切な治療にあわせて、日頃から血圧の変化をチェックするようにしましょう。

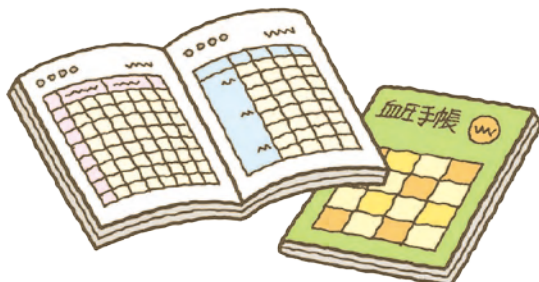
● 家庭で血圧を測定しましょう



● お薬を忘れず飲みましょう



● 血圧手帳を活用しましょう



診察室だけではわからない普段の血圧

医療機関で測定する血圧が、普段の血圧を反映していない場合があります。

白衣高血圧: 通常は正常血圧であるのに、医療機関で白衣を着た医師や看護師を前にして血圧を測定すると、緊張して高血圧を示す状態をいいます。

仮面高血圧: 白衣高血圧の逆で、医療機関で測定すると正常値を示すにもかかわらず、医療機関外(家庭など)で測定する血圧は高値を示すことをいいます。

早朝高血圧: 通常、血圧は早朝から目覚める時間にかけて上昇しますが、起床時に急激な血圧上昇を示すことを「早朝高血圧」といいます。早朝は、脳卒中や心筋梗塞などが発症しやすい時間帯であり、早朝高血圧がその原因のひとつであると考えられています。

夜間血圧: 睡眠時の血圧を夜間血圧と呼び、下記のように分類されています。特に夜間非降下型と夜間昇圧型は、臓器障害ならびに心血管死のリスクが高いため、注意が必要です。

正常型: 昼間の血圧から10-20%の夜間降圧を示す

夜間非降下型: 昼間の血圧から0-10%しか夜間降圧を示さない

夜間昇圧型: 昼間の血圧よりも夜間に高い血圧を示す

夜間過降圧型: 昼間の血圧から20%以上の夜間降圧を示す