

家庭血圧と仮面高血圧



日本人の約4人に1人が高血圧で、50歳以上であると2人に1人が高血圧（140/90以上）であると言われています。

高血圧は検診等で見つかる事が多いと思います。しかし検診等では見逃される高血圧（仮面高血圧）や検診や病院のみで血圧が高い状態（白衣高血圧）もあります。

仮面高血圧と言われるのは、日中行われる検診等では正常（130/85以下）と判定されても、朝を中心にした家庭血圧では高血圧（家庭血圧では135/85以上が高血圧）の場合を言います。病院のみで高い白衣高血圧とは逆の状態です。朝の血圧が高い人は夜中から早朝の血圧も高いことがわかってきました。仮面高血圧の人は正常の人と比べて数倍脳卒中や心筋梗塞になりやすい事もわかって来ました。これは家庭血圧が普及してきて初めて明らかになったものです。

家庭で血圧を測って記録してきてくれる人が増え、高血圧で通院治療中の方の中にも診察室では正常で朝の血圧が高い‘仮面高血圧’の人が意外に多いことがわかり、血圧の薬を変えたり、飲み方を朝から夜に変えたりの調節が必要になることもあります。

このように「家庭血圧」は非常に重要で役に立つことがわかってきました。みなさんも家庭血圧を測って記録してみてください。

血圧計はできるだけ上腕式（手首や指では無く腕に巻いて測るもの）が望ましいです。正確に測れます。