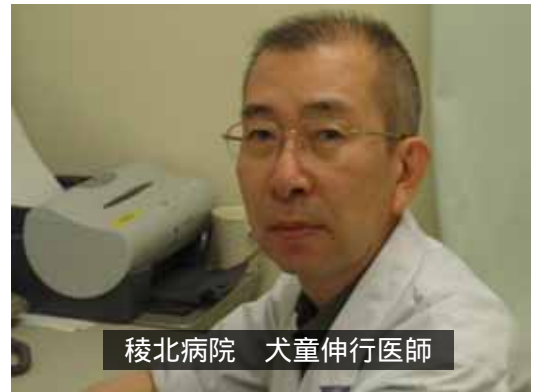


高血圧ミニ知識

高血圧症は、わが国では3,000万人を超える患者さんがいるといわれ、いわゆる生活習慣病の中で最も頻度の高い疾患です。簡易な家庭用の血圧計も広く普及してきました。

今回は、高血圧について最低限知っておきたい知識についておさらいです。高血圧の基準は、3回以上の測定で、いずれも収縮期圧140mmHg以上、または拡張期圧90mmHgであれば高血圧と診断します。表のように血圧の高さによって重症度が分かれ、

また正常範囲であってもより低目が望ましいとされています。ところで病院で測る血圧は普段より高めに出ることが多く、最近は家庭血圧が重要視されつつあります。家庭血圧では収縮期圧135mmHg、拡張期圧85mmHg以上が基準となっています



稜北病院 犬童伸行医師

家庭血圧の測定法

血圧計は、手首や指先でなく肘で測るものを選びます。出来るだけ朝と夜2回セットで測ってください。朝は起床時トイレを済ませた後一息ついて、夜は後は寝るだけというときにリラックスして測定します。2回計る理由ですが、1日のうちで朝方が最も高いという人が結構多いからです(早朝型高血圧)。週2~3回程度測ったメモを見せてもらうと医師にとっては適切な治療法を選ぶのに大変参考になります。

降圧剤について

安全な治療のために、あなたが服用している降圧剤の名前と主な副作用ぐらいは必ず知っておく必要があります。薬によってはグレープフルーツジュースを飲んではいけなとか、ずいぶんしつこい風邪だとおもっていたら薬の副作用で咳が出ていたということがあります。

高血圧の診断基準(表)

成人における血圧の分類			
分類	収縮期血圧(mmHg)		拡張期血圧(mmHg)
至適血圧	<120	かつ	80
正常血圧	<130	かつ	85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	180	または	110
収縮期高血圧	140	かつ	<90

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2000年版」より)