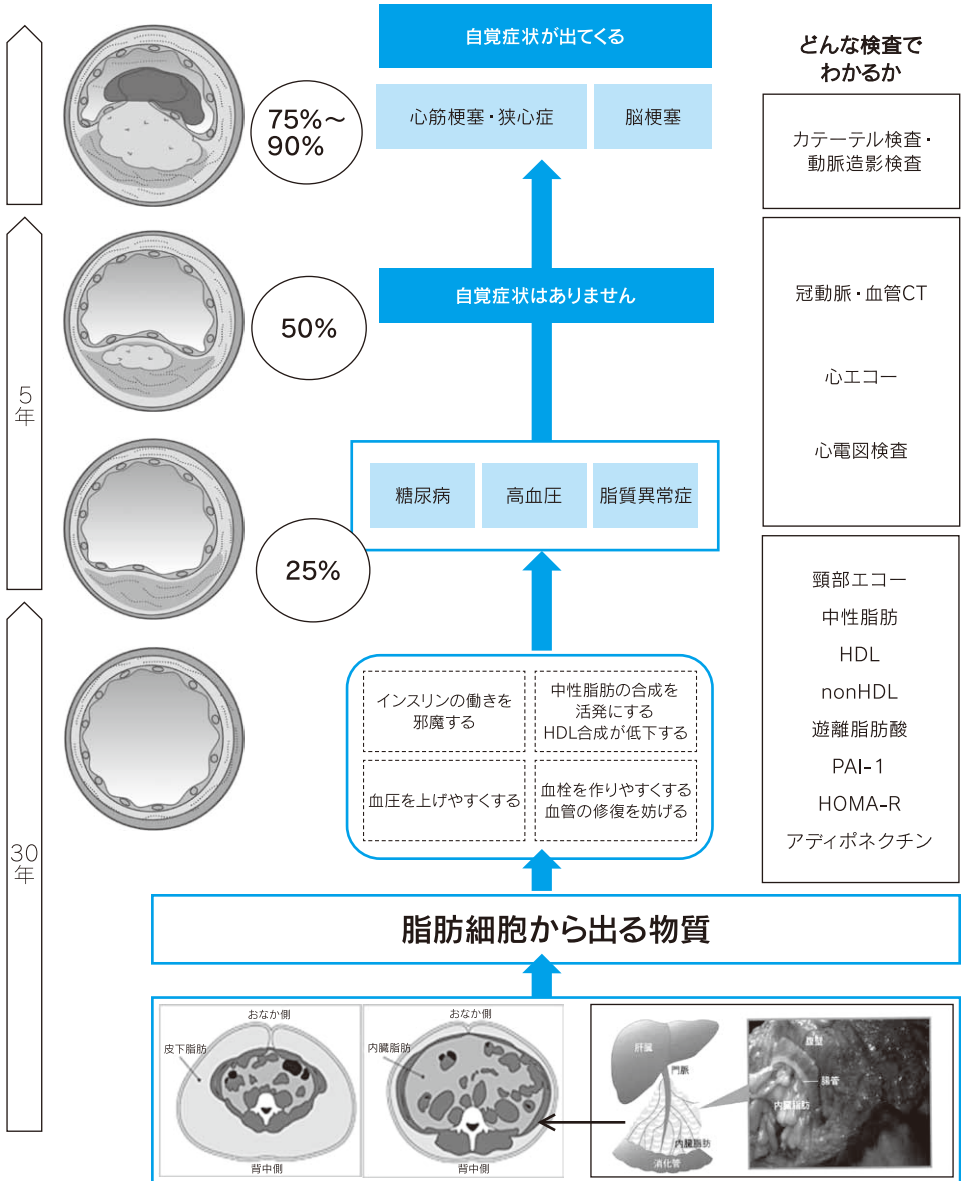


(2)生活習慣病

動脈硬化症

あなたの血管の状態はどうか？



高血圧症

家庭で
血圧測定を
する目的は？

ふだんの血圧の状態を正確に知ること

昼の血圧が正常でも、早朝に血圧が高くなるなどの
「仮面高血圧」が分かります

脳卒中や心臓、
腎臓の病気の
発症を防ぐこと

正しい測定方法は？

家庭血圧は朝夕2回、1機会でも2回測定し平均値をみます
朝・晩それぞれの測定値を7日間(少なくとも5日間)の平均値をみま

測定のタイミング

●1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行ったあと
- 朝食の前
- 薬をのむ前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は、入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。



測定するときのポイント

いすに座って
1~2分たってから測定する

座ったばかりだと、血圧が安定していないことがある。測定時には、腕の力を抜いて、リラックスすることも大切。

カフは心臓と
同じ高さで測定する

カフが心臓よりも低い位置だと、「数値が低く出る」など、不正確になる場合がある。

薄手のシャツ1枚なら
着たままでよい

カフは素肌に巻きつけたほうがよいが薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たままで測定してもよい。

家庭血圧の基準値は？

正常血圧の基準値		
家庭で測定	収縮期	拡張期
	115 未満	75 未満
高血圧の診断基準		
病院で	収縮期	拡張期
	140 以上	90 以上
家庭で測定	135 以上	85 以上
降圧治療の対象		

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、厳格な降圧目標が決められ、この基準は用いられません。

記録をする

測定値は記録して、主治医に見てもらいましょう。高血圧が続く、または過剰な降圧がみられる場合、主治医が降圧剤の種類を変えたり、増量(減量)する大切な判断材料となります。

血圧は1回の測定で判断できません

家庭血圧	135/85 mmHg	③仮面高血圧	④持続性高血圧
		①非高血圧 〔正常血圧 正常高血圧 高血圧〕	②白衣高血圧
		140/90mmHg 健診や医療機関で測定する 診察室血圧	

血圧計の選び方は？

上腕測定タイプ

おすすめ

上腕挿入タイプ

おすすめ

手首測定タイプ

(参考) 日本高血圧学会 家庭血圧測定ガイドライン

①非高血圧	②白衣高血圧	③仮面高血圧	④持続性高血圧
家庭、診察室血圧ともに正常	家庭血圧は正常なのに、 診察室血圧は高血圧になるタイプ	診察室血圧は正常なのに、 家庭血圧では高血圧になるタイプ ※10人に1人が仮面高血圧	診察室血圧、家庭血圧 ともに高い状態
適切な生活習慣・健診受診の継続	非高血圧と比べて将来の脳心血管病の発症リスクが高い ⇒家庭血圧測定と記録 次年度の健診を確実に受診	治療が必要です	治療が必要です

①脳心血管病の危険因子を確認しましょう

※あてはまるものに☑をしてみましょう。

①【危険因子】

- 65歳以上
- 男性
- 喫煙
- 脂質異常症
 - ・低HDLコレステロール血症 (<40mg/dl)
 - ・高LDLコレステロール血症 (≥140mg/dl)
 - ・高トリグリセライド血症 (≥150mg/dl)

②【臓器障害】

- 脳
 - ・脳出血、脳梗塞
- 心臓
 - ・心筋梗塞
 - ・非弁膜症性心房細動
- 腎臓
 - ・蛋白尿(CKD)

③【危険因子】

- 糖尿病
 - ・空腹時血糖 ≥ 126mg/dl
 - ・随時血糖 ≥ 200mg/dl
 - ・HbA1c ≥ 6.5%(NGSP)

②血圧値と危険因子を合わせた自分のリスクは…

※あてはまるところに○をしてみましょう。

リスク層 \ 血圧分類 (診察室血圧)	高値血圧	I 度高血圧	II 度高血圧	III 度高血圧
	130-139/80-89	140-159/90-99	160-179/100-109	≥180/≥110
リスク第一層 ・危険因子がない	低リスク	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 ・①のいずれかがある	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 ・①が3つ以上ある ・②、③のいずれかがある	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

③ 血圧治療の進め方(血圧の分類とリスクによって異なります)

		血圧値(診察室血圧)			
		高値血圧	I 度高血圧	II 度高血圧	III 度高血圧
血 圧 値	収縮期	130~139	140~159	160~179	180~
	拡張期	80~89	90~99	100~109	110~
リ ス ク	低リスク	3か月間 生活習慣の 改善	1か月間 生活習慣の改善		
	中等リスク				
	高リスク	1か月間 生活習慣の 改善	<p>直ちに降圧療法の開始</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎一般的に、薬剤は1剤・少量から開始されます。家庭血圧測定等での血圧値が十分に下がらない場合は、医師の判断で増量・他の種類の降圧薬が追加されます。 ◎薬の効果は、1~3か月かけて徐々に表れてきます。 ◎自己判断で、薬の飲み方を変える、中断はやめましょう。必ず医師に相談し、指示どおり服用してください。 ◎高血圧の薬は生活習慣の修正により、降圧薬を減量、又は中止になることもあります。 <p>あわせて生活習慣改善</p>		

高血圧治療ガイドライン2019より

あなたの血圧のギモンにお答えします！

Q 年ととるけ、血圧が高いのは当たり前っちゃ！

A 年をとってから高血圧になった方も、脳卒中や心疾患の発症を予防するために血圧を下げる必要があります。

Q 測るたびに血圧は変わるけ気にしとらん！

A 血圧は常に変動しており、どの血圧もその時々の血圧としては本当です。血圧が高い時間が続くと、血管が傷つき、脳卒中や心疾患の発症が多くなるので、血圧が高いレベルで変動するのではなく、低いレベルで変動するようにすることが重要です。

Q これといって悪いところはないけ！

A 高血圧では、症状がない間に血管が傷んでいきます。高血圧が長く続いた後に脳卒中や心筋梗塞、腎不全など、大変なことが起こって初めて自覚症状が現れます。こうした状態になってから治療をしても遅いのです。

Q 薬を飲み始めると一生飲まんといけんけイヤ！

A 降圧薬は血圧を正常に維持するために飲むものです。高血圧が長く続けば続くほど、血管は傷んで脳卒中や心筋梗塞を起こす可能性が高くなります。
血圧をあげる原因(塩分摂取、肥満、ストレスなど)が消失・軽減すれば、医師の指示により降圧薬の減量や中止が可能となることもあります。