

## 小象の会



### 小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために

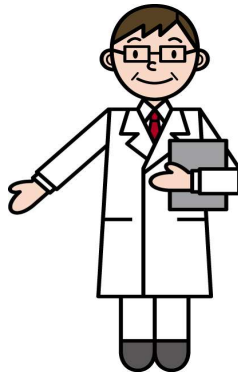


#### 血圧を測りましょう・・・その2

血圧は計るタイミングや状況によって、常に変化していきますし、高血圧にも色々なタイプがあります。

#### 1. 白衣高血圧、

病院では高血圧(140/90mmHg 以上)、自宅では正常(130/85mmHg 未満)という方がいらっしゃいます。このような例を白衣高血圧と呼びます。病院で高血圧と言われる方の15~30%はこのタイプと言われています。このような方は、合併症も起こしにくく、内服薬も使わないケースが多いのですが、それでも、糖尿病などのリスクのある方では要注意です。



#### 2. 仮面高血圧

白衣高血圧とは逆に、病院では正常、病院外では高いという場合を仮面高血圧と呼びます。この中には早朝高血圧、職場高血圧などストレスがある時の高血圧、夜間高血圧など、いろいろな病態が含まれます。また、

高血圧で内服治療中の方にもよく見られます。白衣高血圧と違って、こちらは脳梗塞、心筋梗塞などのリスクが正常の2~3倍高くなります。メタボリック症候群や飲酒、喫煙などの複数のリスクを抱えている場合に多く、24時間にわたる血圧のコントロールが必要です。

#### 3. 早朝高血圧

文字通り、朝の血圧が高い方です。早朝には脳梗塞、心筋梗塞などの発症が多く、早朝高血圧はリスクが高いため、この時間帯の血圧を十分下げることが重要です。早朝高血圧には朝になって急に高くなるタイプ(血圧モーニングサージ)と、本来は下がっているはずの夜間からずっと、高血圧が続いているタイプ(夜間高血圧)があります。睡眠障害や心不全、腎不全、糖尿病や認知症など、さまざまな疾患と関連があります。

#### 4. 自宅で血圧を測りましょう

これらの高血圧をしっかり管理するために、自宅で血圧を測り、記録しましょう。血圧計は病院と同じように、腕に巻いて測るものがお勧めです。自宅でも、食事、飲酒、入浴、運動、喫煙、仕事、ストレスなど様々な原因で変化します。このため起床時と就寝前の血圧測定が勧められています。毎日測定すると自分の傾向がわかります。診察室での血圧と家庭の血圧に違いがある場合、家庭での血圧が優先されます。

#### 正しい血圧の測り方

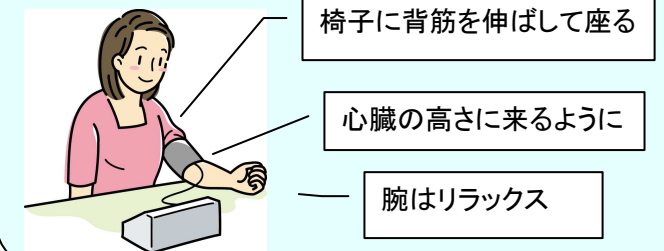
朝と寝前の2回測定が基本です

朝は起床後1時間以内に

トイレを済ませ、朝食、服薬前に1-2分座って落ち着いてから測定します。

夜はふとんに入る直前にトイレを済ませ、

1-2分座って落ち着いてから測定しましょう。測定する時間はなるべく一定に。



#### 5. 患者さんによって違う降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
74歳以下	140/90 未満	135/85 未満
75歳以上	150/90 未満	145/85 未満
糖尿病患者	130/80 未満	125/75 未満
慢性腎臓病	130/80 未満	125/75 未満
脳血管障害	140/90 未満	135/85 未満
冠動脈疾患	140/90 未満	135/85 未満

目指す血圧は患者さんの病状によって違います。  
主治医とよく相談しましょう。 内科 柳澤