

# 家庭血圧の測り方

今日から家庭血圧を測ってみましょう。

下の絵は理想的な測定の仕方ですが、全て完璧にできなくても大丈夫です。まずは、ご自身のできる範囲で測ってみることが大切です。

## ▶ 血圧測定時の姿勢

### 背もたれ

背もたれにもたれて  
1~2分リラックスする。

### 両足

足を組まずに  
両足を床につける。

### カフの中心

カフは十分に空気を抜いてから緩すぎないようにピッタリ巻く。  
カフの中心は心臓の高さと同じにする。

### 手のひら

腕の力を抜いて  
テーブルの上に置き、  
手のひらを上向きにする。



## ▶ 血圧の正しい測り方

- ✓ 腕で測るタイプの血圧計を選びましょう。
- ✓ 服装：できれば半袖。薄手であれば長袖でも構いません。
- ✓ 室温：寒すぎず暑すぎない適温で。
- ✓ 朝と晩の2回測定が望ましいですが、どちらかしか測れない時は朝に測るようにしましょう。
  - 朝の測定：起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前に測定します。
  - 夜の測定：就寝直前に測定します。入浴、飲酒、食事の直後はなるべく避けて。
- ✓ できるだけ毎日同じ時間、同じ条件で測定しましょう。

## ▶ 血圧を記録してみましょう(家庭血圧基準値 135/85mmHg以下)

日付	/	/	/	/	/	/	/
1回目	時間	:	:	:	:	:	:
	血圧	/	/	/	/	/	/
2回目	時間	:	:	:	:	:	:
	血圧	/	/	/	/	/	/

記録欄がいっぱいになったら、カレンダーや手帳等に結果を記入して継続しましょう。

# どうして家庭血圧が大事ななの？

## 家庭血圧は大切な情報です

最近の研究で、脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測する方法として、診察室血圧よりも**家庭血圧の方が優れている**ことがわかってきました。

そのため日本高血圧学会のガイドラインでも、高血圧の判定では、診察室血圧よりも家庭血圧を優先しています。



診察室血圧が**140/90mmHg**を超えたら、  
家庭血圧が**135/85mmHg**を超えたら、  
**高血圧**と診断しますよ。



## 白衣高血圧

血圧はいろいろな条件で変動します。

家庭や職場などではいつも基準値未満なのに、健診や診察室では高血圧基準の140/90 mmHgを超える人がいます。このように医師や看護師などの白衣の前では血圧が高くなる例を「白衣高血圧」と呼びます。

これには、診察時に緊張して血圧が上がるなどの理由が考えられますが、家庭血圧が本当に正常であれば、診察室血圧のみが高くても降圧薬による治療の必要は当面ないことがわかってきました。

ただし、白衣高血圧は将来、治療が必要になる可能性が高いので、血圧測定は定期的に行うようにしましょう。

## 仮面高血圧

白衣高血圧と反対に、健康診断や診察の時は正常なのに家庭や職場での血圧が高い人がいます。そのような例を、診察時には高血圧が隠れていることから「仮面高血圧」と呼びます。

この仮面高血圧の人は、診察室血圧・家庭血圧の両方とも高い人と同じくらい脳卒中や心筋梗塞を発症しやすいので、治療が必要です。

喫煙者、精神的ストレスの高い人、身体的活動度の高い人、アルコール多飲者は仮面高血圧になりやすいので、意識的に家庭や職場で血圧を測るようにしましょう。

表面の「家庭血圧の測り方」で説明しているように、きちんと測った家庭血圧の結果を血圧手帳などに記録して、健康診断の機会や、かかりつけ医受診の際に医師に見せるようにしましょう。

