

緑の屋根の時計台

第27号 平成20年5月20日発行 編集責任者 江尻倫昭



家庭血圧のおはなし

《No.1》

今月から循環器病（実は私の専門です！）のお話の特集いたします。第一回目は家庭での血圧測定についてのお話です。最近、高血圧の患者様に家庭血圧を測定してもらおう為に、血圧計を購入していただく事があります。病院で月に一回測定する血圧よりも、毎日自分で測定する血圧の方が治療に役立つからです。今回は家庭血圧の重要性について述べてみます。

一）家庭血圧はなぜ大切なのか

家庭血圧からは、診察室での血圧測定ではわからない情報が得られ、高血圧の診断と治療に大きな意義があります。まず家庭血圧測定によって、日常生活の中の血圧を知ることができ、白衣の医療スタッフの前では緊張して血圧が上がる「白衣高血圧」や、病院では正常ですが日常は高い「仮面高血圧」の診断、降圧治療の決定、治療効果の判定に役立ちます。次に、家庭血圧は一定の条件で数多く測れますので、信頼性に優れています。高血圧に係る心血管障害は、外来血圧より家庭血圧との関連が強いことがわかっています。また、家庭血圧で自覚症状と血圧との関係がわかるのも利点の一つです。さらに、患者さんの血圧への意識が高まり、治療への理解が深まることも期待できるでしょう。

【家庭血圧測定のポイント】

- 家庭血圧の測定で、より良い高血圧治療を
- なるべく一定時間に、規則的に測る（朝食前と就寝前）
- めまいなどの症状があるときは追加測定を
- 血圧値にあまり一喜一憂しない
- 血圧値によって自分勝手に薬を調節しないこと

二）家庭血圧と外来血圧の差

家庭血圧は病院での外来血圧より低いことがふつうです。その差は平均すると10/5mmHg程度ですが、外来と家庭の血圧差は個人差が大きく、50mmHg以上になることもあります（白衣現象）。一部の人は、家庭血圧が外来血圧より高い「逆白衣現象」を示します。

また、家庭血圧は朝が夜よりいくらか高い場合が多いです。

三）家庭血圧測定の実際と注意

家庭用の血圧計は種々のものが市販されていますが、上腕用のものがお勧めです。手首用や指用のものは勧められません。また、使用開始時や二、三年ごとに精度を検定し、正しく測定できるようにしておくことも大切です。家庭血圧は、朝（起床後から朝食前）と夜（夕食二時間後から就寝前）に測定するのが理想的です。朝は、排尿後に座って静かにして測りましょう。血圧はできれば二、三回測るほうがよいでしょう。血圧は毎日測って記録するのが望ましいことですが、時々でもいいから測ることが重要です。めまいや頭痛などの自覚症状があるときには追加して測定しましょう。血圧は常に変動していますから、数値にはあまり神経質にならないようにして下さい。



四）家庭血圧と高血圧治療

高血圧の治療では、外来血圧より家庭血圧を重視していると言ってもいいくらいです。ただし、そのためには家庭血圧が正しく測定されていなければなりません。家庭血圧に基づく治療で、白衣高血圧や白衣現象の著しい患者さんに、不要な降圧薬の使用を避けることができます。また、家庭血圧は朝が夜より高い場合が多いと述べましたが、この傾向は降圧治療により強くなる場合があります。朝の血圧が外来血圧や夜の血圧よりかなり高い場合、薬の種類や服薬時間を変更することで改善が期待できるでしょう。このように、家庭血圧の測定で、それぞれの患者さんにとってよりよい高血圧の治療ができるようになります。高血圧は動脈硬化を進行させ、多くの循環器病の原因になります。適切な治療によってそれらの大部分を予防できます。生活習慣の修正を中心とした自己管理は高血圧治療の基本です。ぜひ実行し、継続していただきたいと思えます。

*血圧を測定されたら血圧手帳に記入し受診時に、見せてください（血圧手帳は外来でお渡ししています）。

*家庭血圧値がおかしいと思われるら、あなたの血圧計を受診時に持参してください（外来で測定した血圧と比較してみてください）。

この夏、クリニックの海がアツい！！

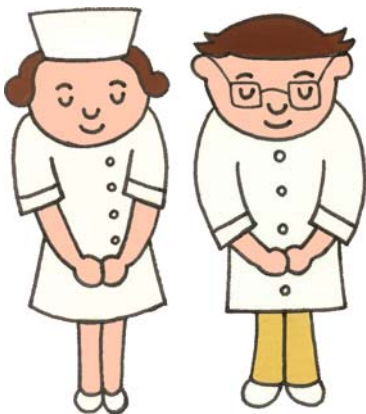
今年の海はHAWAII？

できるだけ早く順番のお名前をお呼びできるようにスタッフ一同努力しておりますので、診察までのしばらくの間、南国気分をお楽しみください。なお、気分の悪い方、症状の重い方は遠慮なくお申し出ください。



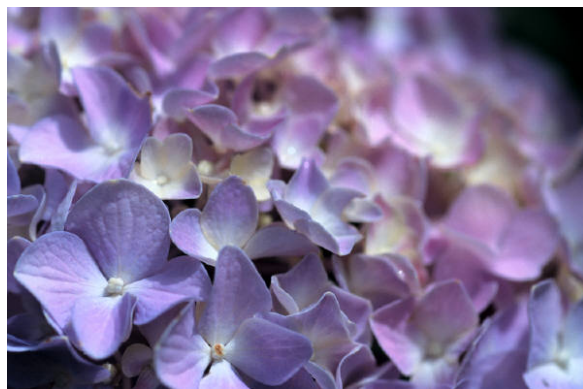
お詫び

5月連休前後は診療待ち時間が長くなり、皆様にご迷惑をおかけしました。通常、1時間以上お待ちいただくことはほとんどありませんが、連休前後は駐車場や待合室が込み合う日が何日かありました。皆様のご協力で無事診療ができましたこととお礼申し上げます。待ち時間短縮の努力は今後も続けて参りますので宜しくお願い申し上げます。



お知らせ

6月：休診の予定はありません。
7月：休診の予定はありません。
※ 休診の予定が入れば、出来る限り4週間以上前に院内に掲示をいたします。



江尻内科循環器科クリニック

飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>