

# 健康だより

## 正しい血圧の測り方

### 診察室血圧と家庭血圧

病院等で測定する血圧を「診察室血圧」と呼び、自宅で自ら測定する血圧を「家庭血圧」といいます。白衣を着た医師の前で血圧が高くなるタイプ（白衣高血圧）がある一方、病院で測定する血圧が正常でも自宅で早朝などに血圧が高くなるタイプ（仮面高血圧）も知られていますので、家庭でも血圧測定し、記録することが重要です。

| 分類           | 診察室血圧                  |       | 家庭血圧                 |       |
|--------------|------------------------|-------|----------------------|-------|
|              | 収縮期血圧                  | 拡張期血圧 | 収縮期血圧                | 拡張期血圧 |
| 正常血圧         | <120 かつ <80            |       | <115 かつ <75          |       |
| 正常高値血圧       | 120~129 かつ <80         |       | 115~124 かつ <75       |       |
| 高値血圧         | 130~139 かつ/または 80~89   |       | 125~134 かつ/または 75~84 |       |
| I度高血圧        | 140~159 かつ/または 90~99   |       | 135~144 かつ/または 85~89 |       |
| II度高血圧       | 160~179 かつ/または 100~109 |       | 145~159 かつ/または 90~99 |       |
| III度高血圧      | ≥180 かつ/または ≥110       |       | ≥160 かつ/または ≥100     |       |
| (孤立性) 収縮期高血圧 | ≥140 かつ <90            |       | ≥135 かつ <85          |       |

表. 成人における血圧値の分類 (mmHg)

### 正しい家庭血圧の測り方

- ① 起床後にトイレを済ませて、背もたれがある椅子に足を組まずに座って1~2分安静にする。静かで適当な室温。会話は控える。晩は、就寝前1~2分安静にする。
  - ② 利き手の反対側での測定を推奨。
  - ③ カフの位置は、心臓の高さにする。
  - ④ 測定前に、食事・葉・飲酒・カフェインは摂取せず、喫煙を控える。
  - ⑤ 2回続けて測定し、平均した数字を記録する。
- ※高い値が続く場合や、血圧について不安がある場合は、医師に相談しましょう。



### 高血圧の予防方法

- 高血圧は、二次性高血圧と本態性高血圧に分けられます。
- 二次性高血圧は、甲状腺や副腎等に病気があり、それらが原因で高血圧を引き起こします。
- 本態性高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスや遺伝的体質などが組み合わさって起こると考えられます。
- 高血圧を予防するための食生活は、
- ① 1日の食塩摂取目標は、成人男性で7.5g未満、成人女性では6.5g未満です。また、高血圧の方は6g未満が目標です。
  - ② 野菜や果物、大豆製品含まれるカリウムには塩分の排泄を促す働きがあります。
  - ③ カルシウムにも血圧を安定させる効果があると言われています。

#### 減塩の工夫

1. お漬物は控える
2. めん類の汁を残す
3. 醤油やソースなどは味を確かめてから使用する。(かけるのではなく、つける)
4. 香辛料や香味野菜、果物の酸味を活かす
5. 外食や加工食品を控える



参考 山岸良匡, 高血圧, e-ヘルスネット, 厚生労働省 (2020)、高血圧治療ガイドライン 2019