

# はちまけん通信

VOL. 8  
平成 28 年 12 月 25 日  
編集 発行  
北九州市八幡医師会  
広報委員会

## 高血圧の常識・非常識

製鉄記念八幡病院 病院長 土橋 卓也

**家庭血圧はどのようにして測らなければいけないの？**

1 か月に1〜2回、病院で測る血圧より、毎日自宅で測る血圧の方が、信頼性が高く、診断や治療効果を判定するのに役立つからです。病院や健診で測定した血圧による高血圧の基準は140/90 mmHgですが、家庭血圧での基準は135/85 mmHgです。家庭血圧は、朝（起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前）と就寝前にそれぞれ2回測定し、平

### 【正しい血圧の測り方】

起床後スグではなく朝の小用を足したあとこしかけてテーブルの上に腕を



肘の脈をふれるところに印をあわせてマンシェットをまく1、2分の安静後おちついてスタートボタンを押しましょう



均値で評価します。喫煙後は高く、飲酒後、入浴後は低くなりがちです。また、あぐら、正座での測定、セーターなど厚手の衣服の上からの測定は高めにしやすいので注意が必要です。どうして、家庭血圧を測

る必要があるのでしょうか？例えば、家庭血圧は120/70 mmHgでも病院で測ると150/90 mmHgと高いことはよく経験されます。これは「白衣高血圧」と呼ばれる現象で、必ずしも治療の必要はない場合があります。一方、家庭血圧は150/90 mmHgなのに、病院では120/70 mmHgと低い値となることもあります。「仮面高血圧」と呼ばれています。特に朝の血圧が高い方は脳卒中や心臓病などのリスクが高くなることが知られていますので、受診時には、血圧手帳を持参し、先生に見せて治療の参考にしてもらったことが大切です。

**高血圧の薬は一生、飲み続けなければならぬの？**

例えば、減塩や体重減量、運動など生活習慣修正を頑張ることにより、血圧が低下し、薬を減らしたり、中止できたりすることもあります。また、血圧が下がりやすい夏場の暑い時期には、薬を中止し、冬場に再開することもあります。しかし、多くの方は一生飲み続けて頂くこととなります。ただし、現在使用されている高血圧の薬は



【意外に食塩の多い食品】

安全性も高く、血圧を下げる以外にも動脈硬化の予防や、心臓や腎臓を守る働きなどがありますので、きちんと継続して服用することが健康長寿につながると言えます。

**減塩のコツを教えてください。**

高血圧のための生活習慣修正の中でも減塩はもっとも大切なものです。日本人は現在1日10〜11g程度の食塩を摂取していますが、高血圧の方の目標は1日6g未満です。「味噌汁は薄味、具はくさんで」、「梅干し、漬物は



控えて」、「うどんやラーメンの汁は残しましょう」などは減塩するための重要なポイントですが、私たちは、多くの食塩を加工食品から取っています。パンやハム、ソーセー

ジ、かまぼこなど普段よく食べる食品にどれ位食塩が入っているか意識し、外食やお惣菜を買う時も塩分量をチェックする習慣をつけましょう。またいくらか薄味にしても、たくさん食べてしまつては、減塩になりません。特に肥満傾向にある人は「食べる量を減らす」ことも重要です。最近「販売されていますので、これらの利用も減塩の手法として有用です。日本高血圧学会減塩委員会のホームページでは、審査基準を満たした「美味しい減塩食品」を紹介していますので、「」参照ください。





# ほちん



司会のはっちいで  
ございます。  
本日は高血圧の専門医の  
先生に来ていただいています。  
おもてページを読み終わった  
人で質問のある人はお受けし  
てよろしいですか？

## 血圧についての Q & Aコーナー

もちろんです



※お答え：土橋卓也先生

**Q1：降圧剤飲んでるのに  
下の血圧（拡張期血圧）  
が下がらんけど…  
どうしたらいいんでしょ  
うね？**



**A1：**下の血圧が下がらない（例え  
ば 120/95mmHg など）というのは  
若くて肥満傾向のある方に多いパ  
ターンです。肥満があれば減量、  
そして減塩が重要です。食塩を多  
く摂っている方には利尿薬が有効な  
場合が多いですが、このような方は  
尿酸が高いことが多く、使いづら  
いことも少なくありません（交感神経  
が緊張している人に多いパターンで  
もあるので  $\alpha$  遮断薬も有効です）。

**A2：**まず、症状の  
あるときの血圧を測  
定することが重要で  
す。病院で測定する  
血圧だけでなく、朝やふらつきがあ  
るときなど家庭での血圧を測定して先生  
にご相談ください。  
自己判断で薬をやめるのは危険です。

**Q2：降圧剤を飲むと、  
下がり過ぎなのでしょう  
か…  
ふらつくので勝手にやめて  
います。いいでしょうか？**



**Q3：血圧は下がりすぎ  
たらイカンのですか？**



**A3：**基本的には、低いほど脳卒中な  
どの予防効果が期待できます。ただ、  
動脈硬化が進んでいる方など血圧が  
低いことによってめまい、ふらつき  
などの症状や心臓、腎臓などの検査  
値に異常が出るようであれば、下げ  
すぎない配慮が必要です。  
どこまで下げたらよいかは個人に  
よって異なります。

## 家庭血圧を測って健康長寿！

