

家庭血圧を測りましょう

これまで、血圧は医療機関の診察室で測定され、高血圧症の診断、降圧の治療効果の判定に役立ってきました。最近では、家庭用の自動血圧計が広く普及し、精度も向上しています。測定方法に誤りがなければ、診察室で測定する血圧と同様の信頼性を得ています。

測定方法は、座位で1～2分安静後、上腕で血圧を測定します。測定時間は原則として、朝・晩の1日2回測定します。朝の測定時間は、起床後1時間以内で、排尿をして、朝食前、服薬前に測定します。晩の測定時間は、就床前に測定します。また、自覚症状などがあれば、随時測定します。ただし、血圧測定に不安をもつ方や一喜一憂する方は家庭血圧の測定には不向きです。測定期間は、できる限り長く測定し、記録しておくことが重要です。

家庭血圧を測定する意義は、高血圧症の方の治療継続率の改善、薬の効果時間の評価、過剰な降圧や不十分な降圧の改善です。

家庭血圧は再現性が良好で、高血圧症の予後についての予測が高いといわれています。診察室で測る血圧と同様に、家庭で測った血圧も重要ですので、血圧値を記録してかかりつけ医に相談に行きましょう。

平成24年9月

三重野 正之