



血圧のガイドラインが変わるのですか？

2017年の米国心臓病学会/米国心臓協会高血圧ガイドラインは高血圧の基準値が130/80mmHgに引き下げられ日本では高血圧の基準値は140/90mmHg以上のままですが、75歳以上の降圧目標が厳しくなる見込みです。最近では合併症の予防を考えると血圧は低めの方が良いと言われています。



血圧は健診以外でも以下の場合は、

- ①40代以上の人
- ②家族に高血圧がいる人
- ③健診で血圧を注意された人

は家庭で毎日測定しましょう。



仮面高血圧

診察室では正常血圧、家庭血圧は高血圧。

仮面血圧は持続高血圧より予後が悪く、その理由は健診で見つからないため、高血圧が長期間放置されるためと考えられています。

白衣高血圧（2タイプ）

診察室では高血圧、家庭血圧は正常血圧。

* 医師や診察室という特殊な条件のみストレスを感じ血圧が上がる純粋な白衣高血圧⇒自己測定などで経過観察が必要。ただし、すぐに治療の必要はありません。

* 肥満による交感神経の亢進とメタボリック因子を伴う白衣高血圧⇒医療環境以外のストレスでも血圧上昇が起こるため、リスク因子が高くなります。生活改善や臓器障害があれば治療が必要です。

それぞれ基準が異なります！

- 診察室血圧 140/90mmHg
- 家庭血圧 135/85mmHg

診察室血圧
140/90mmHg



家庭血圧
135/85mmHg

血圧は必ず記録しましょう！



《測定条件》

朝：起床後1時間以内/排尿後/降圧薬内服後/朝食前
 晩：就寝前

《測定方法》

座って1~2分の安静後

高いな、と感じたら記録用紙をもってお近くの内科でご相談して下さい。

当センターには、保健指導担当の保健師、管理栄養士がいます。
 健診の際は、お気軽にご相談ください。