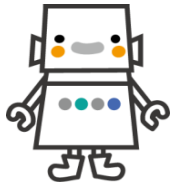


# Vol.40 最近の高血圧事情2021

文責：医師 中田希代子



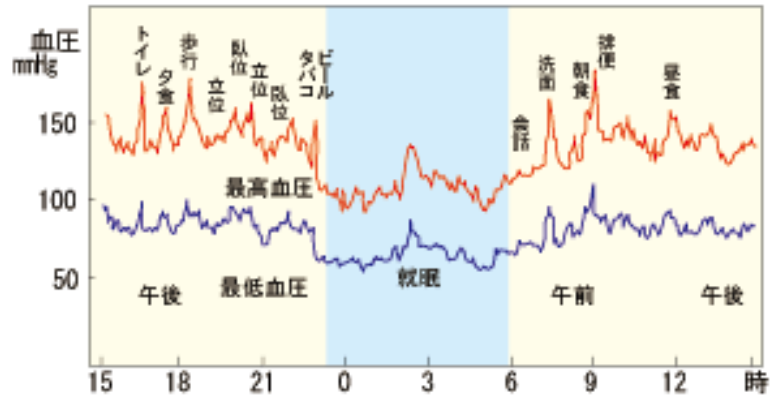
血圧はいつも同じですか？



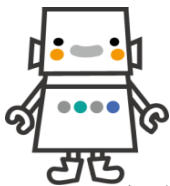
血圧は1日の間でも変動します。通常、睡眠中は低く、朝になると起床前からゆっくり上昇し、昼間の活動量が多い時間帯には高くなります。夕方になって活動量が減ると血圧も低下し、睡眠中はさらに低くなります。また、運動や食事、感情の変化の影響で変動することもあります。

● 血圧は24時間、こんなに変動しています。

(横浜市立大学医学部調査データ)



引用文献)生活習慣病オンラインより  
<https://www.sageru.jp/bloodpressure/treatment/>

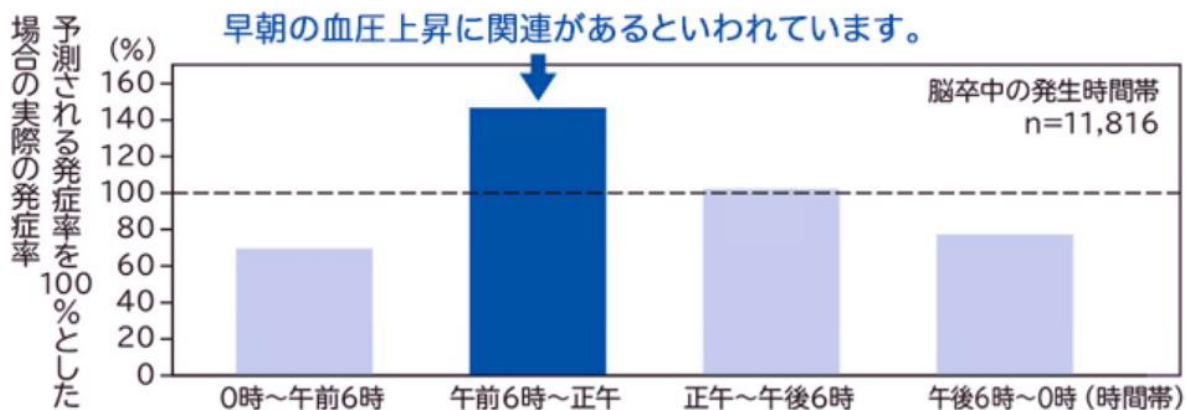


血圧はいつ、計るのが良いですか？

一般的に睡眠中は血圧が低下します。なかには睡眠中に血圧が低下しない「夜間高血圧」や、朝方血圧が上昇する「早朝高血圧」の方もいます。昼間の血圧が低くても、夜間や早朝の血圧が高くなることのあるのです。



夜間や早朝の高血圧が、脳卒中、心筋梗塞の発生につながる場合があります。実際、午前6時ごろから正午は、脳卒中の発生率が最も高いことが報告されています。



Elliott WJ : Stroke 29(5) : 992, 1998より改変

引用文献)生活習慣病オンラインより<https://www.sageru.jp/bloodpressure/treatment/>

# Vol.40 最近の高血圧事情2021（つづき）

文責：医師 中田希代子

## 診断に使われる血圧とは？

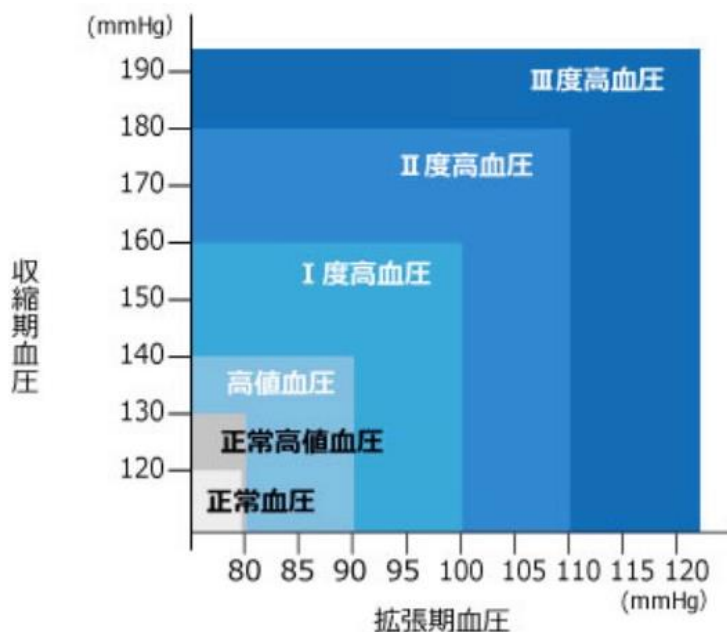
- ①病院・クリニックで測る**診察室血圧**
- ②自宅で自分で測る**家庭血圧**
- ③特殊な機器をつけて15分から1時間ごと1日の血圧を測る**24時間血圧**

## 高血圧の診断と分類

高血圧の診断基準

診察室血圧 140/90mmHg以上

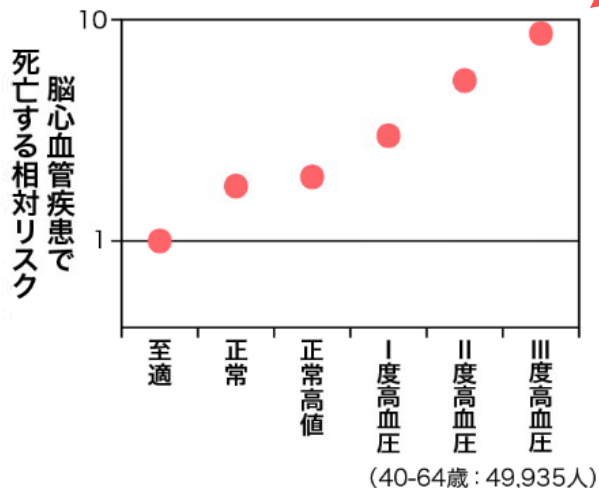
家庭血圧 135/85mmHg以上



引用文献)生活習慣病オンラインより  
<https://www.sageru.jp/bloodpressure/treatment/>

## 血圧と脳心血管疾患で死亡する相対的リスク

40~64歳の中壮年者ではIII度高血圧の人は  
正常な人よりリスクが10倍



引用文献)生活習慣病オンラインより  
<https://www.sageru.jp/bloodpressure/treatment/>

日本人を対象とした研究で、血圧が高い人ほど、脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管疾患で死亡するリスクが相対的に高くなることが報告されています。

1日だけの診察室血圧、家庭血圧ではなく、別の日にも行い、何日かの測定を元に判定します。

血圧が高いと指摘されたら、まずは、毎日早朝血圧を測定し記録していきましょう。



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