



## 家族みんなで家庭血圧を測ってみよう

高血圧の診断や治療は、長らく病院で測定する診察室血圧値をもとに行われてきました。しかし、診察室血圧値は医療環境という特殊な状況下での値であり、その変動性の大きさや再現性の悪さなどが以前から指摘されてきました。

高血圧治療に関しては、日本高血圧学会が2000年に初めてガイドラインを作成し、以後2004年、2009年、そして2014年に最新版が発行されました。当初の家庭血圧の位置づけは、あくまで日常診療において参考程度に測定すべきというスタンスでしたが、2009年には診察室血圧のみでは血圧の評価が不十分で、今後は家庭血圧測定などが不可欠であると指摘されました。そして、最新の2014年では診察室血圧と家庭血圧の診断が異なる場合には、家庭血圧の診断を優先するという、家庭血圧をより重視した指針に大きく変更されました。

これは、この15年間の研究により、家庭血圧の方が将来の病気を予測する臨床的価値が診察室血圧値よりも高いことが明らかになったからです。現在、白衣高血圧（診察室や健康診断では高血圧を指摘されるが、家庭では正常血圧の場合）や仮面高血圧（診察室や健康診断では正常血圧なのに、家庭では高血圧の場合）の診断と治療には、広く家庭血圧測定が行われています。

このように家庭血圧を測定することは、大学生にも見られる白衣高血圧の診断に有用で、実際学生健康診断時に高血圧を指摘された方の再検査時に一部活用しています。また、健康診断時に正常血圧でも安心はできず、喫煙者やアルコール多飲者、精神的ストレスの多い方、身体活動度が高い方、心拍数の多い方、肥満気味の方などは、仮面高血圧の可能性もあるので、家庭血圧を測定してみることを

お勧めします。できれば一家に一台置いておき、毎日でなくてよいので、家族全員で定期的に測定することをお勧めします。

最後に、適切な家庭血圧の測定法について簡単に述べておきます。装置としては上腕で測定する血圧計を用い、座位で1〜2分の安静後、朝は起床後1時間以内・排尿後・服薬前・朝食前に、晩は就床前に、原則2回続けて（1回でも可）測定してください。なお、晩の場合、飲酒直後や入浴直後の測定は避けてください。できれば、飲酒の有無や睡眠の状況、あるいはその日の体調などをメモ欄に記入しておく、血圧変動と関連する因子（飲み過ぎや寝不足の影響など）を明らかにできることもあります。

診察室血圧では140/90以上を高血圧、130/85未満を正常血圧、家庭血圧では135/85以上を高血圧、125/80未満を正常血圧としています（数値の単位はmmHg）。