

●大事な体のコトを考える●

# 日々の健康医学講座



今号担当  
今井内科胃腸科クリニック院長  
今井 英人

第612回

家庭用血圧計で自己管理をしましょう

## 高血圧症「早朝高血圧」について

早朝高血圧は、日中の血圧測定だけでは発見できないことが多く、注意が必要です。

高血圧が心血管疾患（急性心筋梗塞や脳梗塞など）のリスクになることは広く知られていますが、最近では早朝の高血圧が注目されています。その理由は、心血管疾患は早朝の時間帯に最も多く発生しますが、早朝高血圧の人も夜間から早朝にかけて血圧が上昇し、心血管疾患の頻発する時間帯と一致するからです。

早朝高血圧は日中の血圧測定だけでは見つからないことが多く、健診などで正常でも安心できません。病院の診察室での血圧が正常であるにもかかわらず、ストレスがかかった時や早朝など、病院以外で高血圧になるような人を仮面高血圧と呼びますが、その中心となるのが早朝の高血圧であり、通常の高血圧と同等以上の危険があります。

### ●家庭用血圧計で血圧の測定を

早朝高血圧の最も有効な発見方法は、家庭用血圧計で血圧を測定することです。高血圧治療ガイドラインで推奨されている血圧の測定時間は、起床後1時間以内の排尿後と、就寝前の2回を基本とし、その他必要に

応じて測定することとなっています。まずは朝と夜の2回、測定してみてください。家庭血圧の基準値は135/85mmHg、朝の方が夜よりも高く、基準値を上回る場合は、早朝高血圧の疑いがあります。血圧は日によって変動するので一概にはいえませんが、一度医師の診察を受けていただいた方がよいでしょう。

一方、家庭血圧が正常範囲の人は、あまり心配がありません。しかし、真の正常血圧は120/80mmHg未満とされていますので、120/135/80/85mmHgの人も今後の変化に注意が必要です。

### ●生活習慣の改善が重要

早朝高血圧の治療は、基本的に普通の高血圧の治療と変わりません。まず重要なことは、生活習慣の改善です。①食塩摂取量の制限（1日6g未満）②野菜や果物を積極的に摂取し、脂肪分やコレステロールを抑える ③適正体重の維持（BMIで25以下）④運動 ⑤アルコールを控える ⑥禁煙などを心がけましょう。これらを続けても効果が無い時には、降圧薬を使つての治療を開始することになります。

すでに高血圧の治療を受けている人も注意が必要です。最近朝1回

服用する降圧薬が主流ですが、前日に服用した薬の効果が朝の服用前に切れてしまい、早朝に高血圧となってしまう場合があります。このような人も早朝高血圧と判断できませんので、血圧の薬を飲んでいても毎日の血圧測定を行った方がよいでしょう。そして、もし早朝高血圧が見つかった時には、医師に今後の治療の相談をしていただくことをおすすめします。

※

心筋梗塞や脳梗塞などの原因となる高血圧。生活習慣の改善をはじめ、家庭で血圧測定を行うなどして自己管理を行い、正常な血圧値を保てるよう心がけましょう。



●内科●胃腸科●小児科●老人科●人間ドック併設

医療法人

## 今井内科胃腸科クリニック

院長 今井 英人

〒465-0097 名古屋市名東区平和が丘5丁目27番地  
TEL&FAX 052-771-3322(代)

