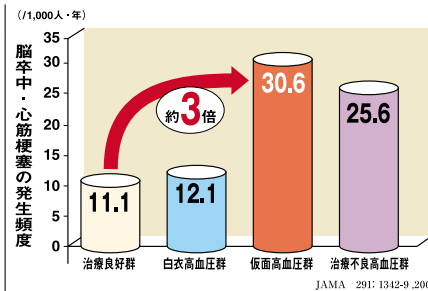


■ ある仮面高血圧の患者さんの1日の血圧変化の1例 (東京都老人医療センター)

「仮面高血圧」の恐怖

ご存知ですか？
病院内の診察室で測った血圧が正常範囲だからといって、「自分は高血圧ではない」と安心していませんか？
診察室で測ると緊張して血圧が上がってしまう「白衣高血圧」の人がいることはよく知られています。最近、これとは逆に、診察室での血圧は正常でも、家庭で測ると高血圧になる人が増えています。医師の前では正常血圧のため、発見されにくい仮面高血圧。しかし、気付かないまま放置すると、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険が高くなることがわかってきました。

仮面高血圧は脳卒中や心筋梗塞の危険大!



仮面高血圧は、高血圧の治療を受けている人にもみられます。診察室での血圧が正常なことから見逃されがちですが、実際は一日のうち血圧の高い状態が長く、心臓や血管に大きな負担がかかり、放置しておくことと脳卒中や心筋梗塞を起しやすくなります。

早期高血圧に「用心！」

早期に血圧が高くなる「早期高血圧」も仮面高血圧の一種です。早期高血圧では、脳卒中や心筋梗塞になる危険がさらに高まるといわれています。降圧薬を服用している人でも、薬の効果が十分に持続されず、二十四時間にわたってきちんと降圧できていない場合があります。早期高血圧になる可能性がある人は、早朝高血圧を測ってみましょう。もし高いようなら、長時間作用型の降圧薬に変更したり、服薬時間を変えたりといった対処法が必要になることもあります。早めに主治医に相談しましょう。

家庭での血圧測定の方法

● 上腕で測るタイプの血圧計を使用する



- 朝
- 起床後1時間以内
 - 排尿後
 - 座って1~2分の安静後
 - 降圧薬服用前
 - 朝食前



- 晩
- 就床前
 - 座って1~2分の安静後

必ず記録しましょう

日本心臓財団より

日本心臓財団は、わが国三大死因のうちの心臓病と脳卒中の抑制を目指して、一九七〇年に発足いたしました。当財団は、研究に対する助成や予防啓蒙、また世界心臓連合加盟団体としての諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めております。当財団は皆様のご寄付により運営されています。どうぞ皆様のご協力をお願い申し上げます。

財団法人日本心臓財団
〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目一 新国際ビル
☎03(3111)0100
ホームページ・アドレス <http://www.jhf.or.jp/>