



# Heart News ハートニュース

企画・発行  
公益財団法人  
日本心臓財団

公益財団法人  
日本心臓財団

家庭血圧測定と早朝高血圧

監修 荻尾 七臣 自治医科大学 循環器内科 教授

## 診察室だけでなく家庭で測る血圧値も大切です

血圧は常時変動を繰り返しています。一般には、夜間就寝時に血圧は低下し、早朝起床前から上昇を始め、お昼頃にもっとも高くなるという正常パターンをとりますが、早朝に急上昇する患者さんもいらっしゃいます。最近の研究から、このような患者さんは、脳卒中や心筋梗塞を発症しやすいことがわかっているのですが、診察室の血圧が正常な場合は、これらの隠れた高血圧の患者さんを発見することは容易ではありません。このタイプの高血圧は「仮面高血圧」と呼ばれ、これを発見するためには、診察室だけでなく家庭での血圧測定がとても大切なのです。

## 心拍数にも注意しましょう

家庭血圧とともに家庭心拍数を知ることも重要です。心拍数とは1分間に心臓が拍動する回数のことですが、通常は手足の動脈で測る脈拍数と一致します(成人の場合の心拍数は、通常65~80拍/分です)。最近行われた研究によれば、家庭血圧が高く(135/85mmHg以上)、さらに**心拍数が多い**(70拍/分以上)患者さんでは、これらの値が高くない患者さんに比べ、脳卒中や心筋梗塞による死亡のリスクが約3倍まで上昇するとされています。

(Hozawa A, et al. Am J Hypertens 2004; 17: 1005-1010より)



## パーフェクト24時間血圧コントロールを目指して 脳卒中や心筋梗塞を予防しましょう

高血圧と診断されたら、生活習慣の改善や降圧薬の服用により、心拍数にも注意しながら、24時間の血圧管理を適正に維持していく必要があります。治療に際しては、個々の患者さんの病態に応じた指導や処方が行われます。最近は、降圧薬にもさまざまなタイプのものが登場し、異なる種類の降圧薬を一錠に配合した合剤や肌に貼るテープ剤も使用できるようになりました。わからないことがあれば、ご遠慮なく主治医または薬剤師にご相談ください。

日本心臓財団  
とは

1970年に発足以来、心臓血管病を克服するために研究助成、予防啓発さらに心臓病に関するメール相談などを行っております。これらの活動は皆様のご寄附に支えられており、どうぞご協力をお願い申し上げます。なお、「かざして募金」を利用して、スマートフォンから簡単に寄附することもできます。

公益財団法人 日本心臓財団  
〒163-0704  
東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル4F  
☎ 03-5324-0810

インターネットでもさまざまな情報を発信しています。  
<http://www.jhf.or.jp/>

待合室などに掲示してください。