

血圧の測り方

…なぜ起床時に測る？…



所長 宮下 明

寒い毎日が続いています。「朝の血圧が上がってきているんですけど、大丈夫ですよ？別に辛い症状ないし」と、ときおり聞かれます。いやいや、大丈夫じゃないですよ。症状がないのは、高くなっているのに気が付かないだけです。気がつかない分、かえって危ない。脳出血の危険性は上がります。ただ寒いところで測れば、血管が収縮して血圧は高くなりますから、部屋を暖めてから測った値で判断しましょう。

なぜ起床時に測るか？本当は寝ているときに測りたいのです。人間は日曜も休まず働くと長もちしませんね。血管も同じです。寝ている時に血圧は10%位下がるので、その間が血管のお休み時間なのです。ですから寝ている時の血圧を測りたいのですが、自分では測れません。そのかわりとして、まだ夜の余韻を残している起床後30分くらいまでに測ります。そのとき高いということは、夜中も高いわけですから、血管に負担がかかっています。動脈硬化がすすみます。脳の血管も狭くなり、血の通りが悪くなります（血管性の認知症発症にも繋がっていきます）。

さて測り方の実際です。日本高血圧学会は、下記の測り方をすすめています。また2019年発表のガイドラインで血圧目標値が厳しくなりました。脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などの血管のトラブルを予防し、健康寿命をなるべく長くするために改定されたのです。

「起床後30分までの血圧を上腕型（手首型ではなく）の血圧計で2回続けて（カフを外さずに）測定し平均してください。いつも同じ姿勢で測ることも重要です。食堂の椅子に座って測るなど。目標値は130/80以下です（75歳以上は140/90）。」

すでに手首型の血圧計を使っているかたは、次に買い換える時に上腕型を手に入れてください。手首型は心臓の高さに合わせなければならない、手首には骨が2本あるので、きっちり動脈を圧迫できない、などの血圧測定値を不安定にする要素があるからです。

さて、上が130以上、下が80以上のどちらかでも治療が必要です。繰り返しになりますが寒い時は部屋を暖めてから測ってください。また、3回も4回も、いい値ができるまで測る人がいますが、やめましょうね。ちゃんと測って、もし低くなりすぎてふらつくようなら薬を減らします。逆に高めの際は、塩気が多くないか、急に太ってきていないか、などを検討し、必要があれば薬を増やします。あくまでも血管のトラブルを防ぐのが目的です。