

健康文化

## 健康と家庭用自動血圧計

伴 一郎

病院で血圧を測定すると、自宅で測った値よりもかなり高い人がいる。こんな時、自分が使用している家庭用自動血圧計が間違っているのではないかと疑問をもつ人がいる。病院の水銀血圧計と家庭用自動血圧計で血圧を比較してみると、それほど差はみられない。普通、今日の血圧は高い方はどれだけですか、低い方はどれだけですかときかれる。血圧の表現方法として、高い方は収縮期血圧（最高血圧・最大血圧）、低い方は拡張期血圧（最低血圧・最小血圧）のように表わされるが、一般的には最高血圧、最低血圧という表現が多く使われている。

病院で測定した血圧が自宅の血圧よりも高い時、白衣高血圧または病院高血圧といわれる。このような言葉が5年ほど前から使われるようになってきた。これは病院で血圧が高い人が、本当に高血圧であり、治療の対象となるのかどうか問題があるからである。ではどのような人が、病院で血圧が高くなるのか、はっきりしたことは分かっていない。また病院でも医師に測定してもらう時と看護婦さんに測定してもらう時と値が違う人がいる。

診察を待っている時の血圧と名前を呼ばれて、診察室に入り測定した血圧では、診察時の血圧がかなり高くなる人もいる。

しかし、病院で血圧が高くなる理由に、診察時間待ちによる「いらいら」による精神的ストレスもあるように思う。定期的に外来受診をしている患者さんは、大体の待ち時間がわかっているので、予定どおりの時間で進行している限りは、血圧が高くなっている人は少ないように思う。しかし予想に反して、いつも以上に待たされた患者さんは血圧が高い。これを防ぐために、「いらいら」待ちを解消する方法を考えることも必要であろう。肉体的ストレスよりも精神的ストレスのほうが血圧に与える影響は大きい。

このような白衣高血圧を見分ける方法として、家庭用自動血圧計により家庭において血圧を測定して、一日の血圧の変動を知っておくと役に立つ。

このところ、高齢化や血圧への関心の高まりから、家庭用自動血圧計がかなり普及してきており、数社からいろいろの機種のもので発売されている。

血圧には日内変動があるので、起床前、起床時、昼間、夕方、就寝前など一日のうちで一定の時間をきめて、血圧を測定して、自分の血圧の日内変動を知っておくことが望ましい。一日一回のみの測定で、血圧が高いとか低いとかきめてしまわないで、起床前の数値を基準にして、一日を通して考えたほうがよい。食事直後には血圧は上昇する。

また体重の増減によっても血圧は変動する。体重1Kgの減少で最高血圧は1.6mmHg 最低血圧1.3mmHgほど低下するという。血圧は利き腕のほうがやや高い。腕の太いほうが血圧はやや高くなる。左右の上腕で測定すると若干の差はあるが、この差は普通5～10mmHg以内とされており、常に20mmHg以上の差があれば一度精密な検査を受けておいたほうがよい。

家庭で測定した血圧はいつも高くないのに、病院で測ってもらうと、いつも高いようなら、白衣高血圧の可能性がある。

血圧は心臓から送り出される血液量と血管の弾力性、細動脈・毛細血管の収縮・拡張の程度によってきまってくる。

冬になり末梢の血管が収縮すると末梢の抵抗は増加し、血圧は上昇する。夏になり血管が拡張すると、抵抗は減少し、血圧は低下する。動脈硬化が進み血管の弾力性が低下したり、動脈硬化より血管が狭くなったりすると、抵抗が増加して血圧は上昇する。

運動すると心臓から送り出される血液の量は増加して血圧は一時的には上昇するが、運動後は末梢の循環がよくなり、血圧は運動前よりも低下する。

血圧は原則として、必ず一度は左右の上腕で測定しておくことが必要である。また、左右の下腿も同時に測定すれば、なお望ましい。

片方の上腕だけで測定した血圧は、その値が本来の血圧ではない場合があるので、一度は左右の上腕の値がほぼ同じかどうか、確認をしておくことが大切である。

左右の血圧に著しい差があるときは、一般に鎖骨下動脈に異常があるときである。また下腿の血圧も左右ほぼ同じ値になるのが正しい。もし片方が異常に低い値であれば、大腿動脈など、下肢の動脈に異常があるときである。

正常であれば、下腿の血圧は上腕の血圧の約1.0～1.2倍ほどである。血圧を左右の上腕、左右の下腿で測定することにより、四肢の血液循環の状態

が把握できる。

特に下肢が疲れやすく、階段や坂道を上ると、脚がすぐ痛くなるような人は、一度下腿の血圧を測定しておいたほうがよい。

血圧は体位により多少異なるので、いつも同じ体位で測定する。

タバコ、コーヒー、食事、入浴などの後は血圧の変動があるので30分以上経過してから測定する。ただし、タバコなどによる血圧への影響を知りたいときには、摂取後に血圧を測定してみれば、どのように血圧に影響しているか知ることができ、自分の健康管理上必要な情報が得られると思う。

また、常習的にアルコールを摂取している人は、飲酒前後の血圧の変動を把握しておくのも自分の健康状態を知るうえで有効であろう。

立ちくらみを起こす起立性低血圧の人は、臥位から立位、座位から立位になると最高血圧が低下する。臥位から立位になったとき21mm Hg以上低下するのは異常であるといわれている。自律神経系の調節異常によるものである。

血圧が高いときは、10回ほどゆっくり深呼吸をしてから、再度測定すると血圧は低下する。また連続して、同じ部位で測定を繰り返すと、後の値のほうが低くなる。室温の差があまり大きいと影響をうける。

家庭で血圧を測定するときには、必ず一度は左右の上腕で測定して、その値を比較しておくことが大切である。また、左右の下腿の血圧を同時に測定すれば、下肢の血液の流れが悪くなっているのを早期に発見することができるかもしれない。

家庭用自動血圧計にはいろいろの種類のものであり、手首や指で測定するものもあるが、この場合にも、必ず左右を比較しておくようにする。

上腕用家庭用自動血圧計で圧迫帯が柔らかいものであれば、下腿の血圧の測定も可能である。機種により使用上の注意事項に従って、使用することが大切である。

家庭用血圧計を有効に活用して、四肢の循環動態を把握するとともに、血圧の健康管理のうえで活用していただきたい。

(名古屋大学医療技術短期大学部教授)