

あなたの**血圧**はどのタイプ



仮面高血圧を暴け

— かくれ高血圧 —

— 24時間血圧を測ってみませんか? —

- ▶ 睡眠中の血圧
- ▶ 働いている時の血圧

に病気が隠れている事をご存知ですか?

平成20年12月 初版

平成21年7月 第2版



社会医療法人 祥和会

脳神経センター 大田記念病院

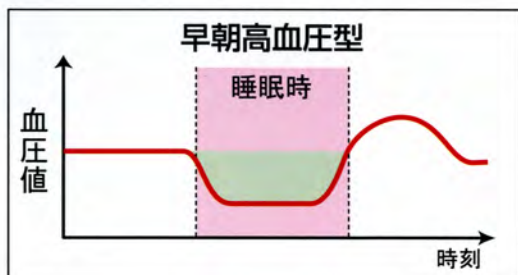


明神館脳神経外科



■ 夜間血圧4つのパターン

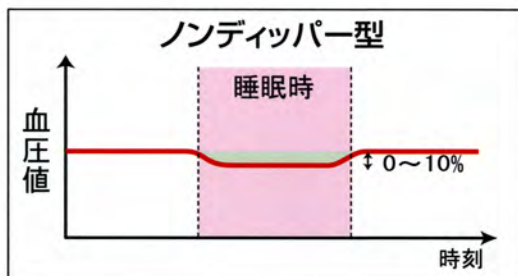
早朝高血圧は夜間血圧異常の可能性あり



早朝高血圧型 **異常**

(モーニングサージ)

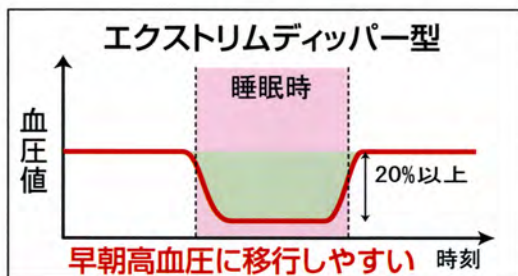
早朝高血圧の脳卒中発生リスクは6.6倍との報告があり、早朝高血圧を見つけ、これに対処することは重要です。



non-dipper型 **異常**

(ノンディッパー)

日中の血圧値に比べ、夜間の血圧降下度が10%以下と少ないものです。

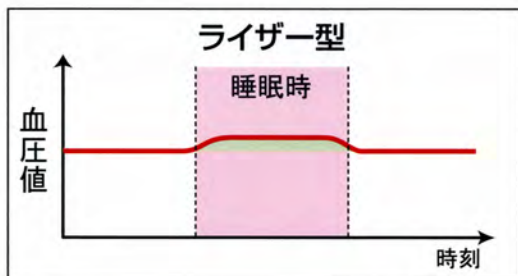


extreme-dipper型 **異常**

(エクストリムディッパー)

日中の血圧値に比べ、夜間血圧降下度が20%を超え、過度に下がるもの。

夜間の過度の血圧降下が早朝の急激な血圧上昇(モーニングサージ)をもたらす場合があります。



riser型 **異常**

(ライザー)

正常なdipper型とは反対に夜間に血圧が上昇してしまうもの。

夜間の高血圧がそのまま早朝高血圧へとつながる場合があります。

※注 文献によっては別の呼称を用いていることがあります。

大切です ▶ 24時間血圧

医者の目をかいくぐる“仮面高血圧(かくれ高血圧)”を発見する

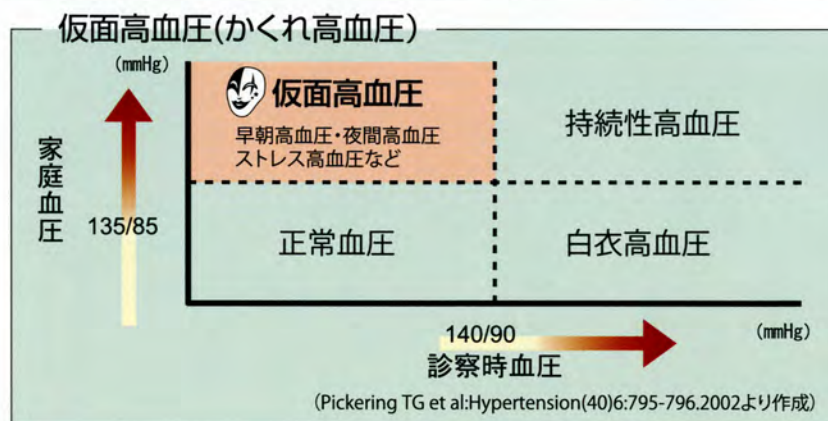
高血圧は、生活習慣病や心臓疾患、脳疾患をもたらし、死亡率を一気に高めることが知られています。血圧は起床前から上昇を始め、日中高く、夜にかけて低下します。運動、食事、入浴、ストレス、寒さなどで上昇し、安静にすると低下します。

血圧は一日のうちで常に変動しています。診察室で測定した血圧が、正常範囲にあっても油断できません。その他の時間帯で血圧が上昇している可能性があるからです。

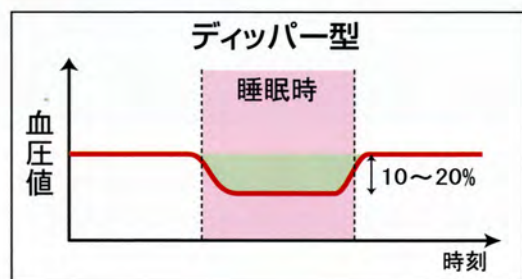
これを**仮面高血圧(かくれ高血圧)**といいます。

その定義は、外来血圧が正常であっても、日常生活の環境下での血圧値が高血圧状態(135/85mmHg以上)にあること。

どんな名医でも、外来診察時の血圧測定だけから、血圧の異常を発見するのは不可能です。



大切です ▶ 起床時血圧



dipper型 正常

(ディッパー)

日中の血圧値に比べ、夜間の血圧値が10~20%下がります。(正常)

早朝高血圧の診断基準値は『日本高血圧学会ガイドライン2009年版』によると、135/85mmHg以上とされています。また、就寝前に比して起床時の収縮期血圧が20mmHg以上高いことを早朝高血圧の基準に加えてはどうかという意見もあります。

💡 起床時血圧を測るコツ

早朝高血圧を如何に見つけ出すか。ひとつの方法が、**起床概ね30分以内**の血圧を測定することです。その方法は、起床してトイレを済ませ、パジャマを着替えて新聞を取りにいくなどした後、テーブルについて測ります。血圧測定は連続2回行い、2回目の測定値、脈拍数を記録します。

こんな人は注意してください

1回だけの血圧測定だけでは、仮面高血圧(かくれ高血圧)を発見するのは不可能です。

特に塩分の取りすぎている人、いびきをかく人、タバコを吸う人、お酒を飲む人、**運動不足の人、ストレスを感じている人、肥満の人**などは、仮面高血圧(かくれ高血圧)の可能性が高いので注意が必要です。

夜間の血圧異常は普通の血圧計では対応できませんので、24時間血圧計(ABPM)を使用します。2008年の4月から保険適応となり、患者さん負担の面でも利用しやすくなりました。

医者のお診れない時間帯に潜む血圧異常を積極的に知り、よりよい血圧管理を心がけることが大切です。

著者紹介



脳神経センター大田記念病院 名誉院長
岡山大学医学部臨床教授

おおた こうすけ
大田 浩右

24時間自由行動下血圧測定/ABPMについて

- ・ 器械の装着および説明に30分程度かかります。
- ・ 腕に血圧測定のためのカフを巻き、腰に固定した記録計に接続します。
- ・ 測定は自動的に30～60分ごとに行われます。
- ・ 器械を装着して約24時間後の翌日に再びご来院いただきます。
- ・ 装着した日の行動を知るために起床・就寝時刻などを記入していただきます。
- ・ 装着している間の入浴はできません。



自己負担／3割負担600円、1割負担200円



交通のご案内

- ・ JR福山駅より車で10分
- ・ 山陽自動車道福山東I.C.より車で15分
- ・ 中国バス沖野上三丁目バス停下車徒歩約1分



交通のご案内

- ・ JR東福山駅下車徒歩10分
- ・ 国道2号線を岡山方面へ。182号線との交差点を左折して、1つ目の信号を左折



社会医療法人 祥和会

脳神経センター 大田記念病院

〒720-0825 福山市沖野上町三丁目6-28
TEL084-931-8650 FAX084-926-6798
www.shouwa.or.jp E-mail:oota@shouwa.or.jp



明神館脳神経外科

〒721-0961 福山市明神町二丁目5-22
TEL084-927-0011 FAX084-927-0015
www.myojin-kan.jp E-mail:myojin@shouwa.or.jp