

教えて!!  
ドクター  
Q&A

**Q** 健診で血圧が高いと指摘され、病院を受診するように言われました。すぐ受診し、薬を飲まなければいけないのでしょうか?教えてください。

**A** 診察室での血圧が140/90mmHg、家庭での血圧が135/85mmHgを超えると高血圧と診断され、どちらの血圧も重要ですが、診察時のみ(白衣のドクターの前では)血圧が高くなる場合を「白衣高血圧」と呼び、診察血圧と家庭血圧が異なる場合は家庭血圧を優先し、家庭で血圧を測る

必要性が出てきます。これは、脳卒中や心臓病、腎臓病など発症を予測する上で、診察室血圧よりも家庭血圧の方が有用であることが分かっています。

家庭血圧は起床時と就寝前の1日2回座位で測定します。朝は起きて1時間以内にトイレを済ませ、食事や服薬前に測定された方がよいと言われています。病院を受診する前に、家庭血圧を5~7日間記録されることをお勧め致します。特にⅢ度高血圧(収縮期血圧:180mmHg、拡張期血圧:110mmHg)の方はすぐ病院を受診し、降圧薬を内服しますが、まずは減塩と生活習慣の改善から開始し、1~2か月程度家庭血圧を測定し、家庭血圧の平均値がどちらかの一方でも135mmHg/85mmHg以上であれば、降圧薬の服用に関

し医師に相談されたほうが良いかと思えます。

また、診察室血圧で130/80mmHg以上、家庭血圧で125/75mmHg以上の方は「高値血圧」と診断され、正常血圧の人に比べて脳心血管病の危険性が高いことが知られてきています。

健診で高血圧を指摘されたら過度に心配せず、まずは自宅で血圧を測られ受診されることをお勧め致します。

神戸大学医学博士。日本循環器学会循環器専門医。神戸大学病院や民間病院で20年以上多数の心臓ペースメーカーやカテーテル手術をはじめ、生活習慣病や人工透析にも携わる。クリニック開院以来、循環器、呼吸器疾患からエイジングケアまで幅広い年齢層の患者様が数多く来院される。



北村内科クリニック  
理事長 北村 秀綱