

“仮面高血圧”にご注意を

あなたの健康相談

Q 健診では血圧が正常でも高血圧と診断されることがあると聞きました。どういふことなのでしょうが？

A 診察室や健診では正常でも、自宅で測ると血圧が高い人がいます。これは「仮面高血圧」と呼ばれ、逆に診察時だけ高くなる「白衣高血圧」もあります。心筋梗塞や脳卒中など将来の心血管疾患リスクの予測に

は、診察室より家庭で測った血圧の方が有用と分かってきました。家庭での測定は、起床後1時間以内の食事や服薬の前に2回測定して平均値を記録し、さらに就寝前にも同じよう2回測って平均を記録するのが基本です。こうして朝と夜に1日2回、その平均を5〜7日間記録するのが推奨されます。家庭血圧が135/85mmHgを超えると高血圧と診断されます。



仮面高血圧には、朝に血圧が急上昇する

異変を感じたら
早めに医療機関を
受診しましょう



北村内科クリニック
院長 北村 秀綱

神戸大学医学博士。日本循環器学会認定 循環器専門医。神戸大学医学部を卒業後、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。2017年より北村内科クリニックを開設し、現在は、専門分野である循環器・呼吸器疾患を中心に、美容医療も手掛け、地域のかかりつけ医として幅広い年齢の患者さまを診療する。

「モーニングサージ型」、夜間に高い状態が続く「夜間高血圧」、職場でのストレスで上がる「昼間高血圧」がある。特に高齢者や糖尿病、腎機能低下がある人では、夜間高血圧が早朝高血圧につながることも。服薬中の人は薬の効果が切れやすい朝の測定が重要です。

こうした仮面高血圧は健診では見つかりにくく、正常血圧の人や治療中の人にも見られます。持続性高血圧と同程度に心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めるため、健診で正常でも油断せず、自宅で早朝と就寝前に血圧を測り記録することが自分の状態を知る第一歩です。