



## 血 圧

### 測る習慣をつけましょう

**測定する環境をチェック  
“隠れ”高血圧に要注意**

高血圧が怖いのは、放置すると心臓や血管の病気、特に動脈硬化症を起こすからです。動脈硬化症は、血管の膜の中にコレステロールが蓄積して血管が狭くなり、血流が悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。

血圧は、上下2種類の数値で表します。心臓が血液を送り出す時の「上の血圧」(収縮期血圧)と、血液が心臓に戻り、次に送り出す血液を溜める時の「下の血圧」(拡張期血圧)です。日本高血圧学会のガイドラインは、上が140mmHg(水銀柱ミリメートル。圧力の単位)未満、下が90mmHg未満を成人の正常値としています。

血圧はちょっとした理由で数値が下がります。ある事業所の健診で、ほぼ全員が高めだったことがあります。健診会場が2階にあり、受診者が階段を昇つてすぐ測定したためでした。呼吸は整っていたように見えても、通常には戻っていなかったのです。

また、緊張するだけでも血圧が上がります。この典型が「白衣高血圧」。病院で測定をする時に緊張して、一過性の高血圧が計測される現象です。

逆のパターンが「仮面高血圧」。こちらは、病院で測ると正常なのに、家で計測すると高い数値が出る。たとえば、降圧薬を飲んだ日中は薬が効いていて病院で測ると正常値でも、自宅で薬効が切れた朝や夜、寝ている間に血圧が上昇するケースです。

病院での一回の測定で大丈夫だからと、安心してはいけない場合もあるので、気になる人は、自分の血圧が一日の中でどう変化しているのかを記録してチェックしてください。

**経営者にとって  
厄介なのは、ストレス**

病院で測ると全く正常なのに、家で200mmHgを超えるという高血圧

の方がいました。私は仮面高血圧を疑い、自宅での測定回数を増やしてみました。確かに高い時もありましたが、低い時もありました。そこで、使用している測定器を持って来てもらいました。

原因は、腕時計でした。その人は手首に巻くタイプの測定器を使っており、手首と手の平の境目から約1cm、間隔を空けて付けるべきところを、腕時計をしたまま3〜4cm空けた場所で測っていました。必要以上に加压され、非常に高い数字が出てしまったのです。

また経営者で高血圧という方は、ストレスが原因となっている場合が少なくありません。これは厄介で、極端な場合には、入院すると血圧が下がり薬がいらなくなるのに、仕事に復帰すると高血圧に戻ってしまうのです。

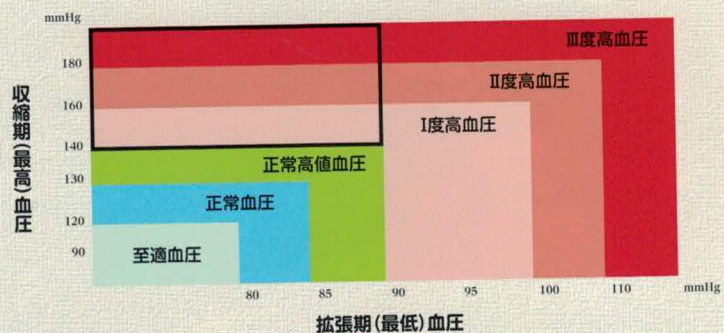
私は、これが経営者の責務の大きさだと思いました。そして同時に、この患者さんが職場に戻って血圧が高くなっても、むしろ入院時よりもイキイキとしている姿に経営者のバイタリティーというものを感じたのです。

しかし、当然ですが、血圧が高いままであることは望ましいことではないので、このストレスを解消していただく方法に頭を悩ませております。



監修 浅海直 あせうみすなお  
(医療法人社団平成医会産業医)

1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。



※太枠内は「収縮期高血圧」(平成17年以降把握) ※平成12年~18年：I度=軽症、II度=中等症、III度=重症  
出所：厚生労働省 国民栄養調査、国民健康・栄養調査(平成12年~)

