

# 医療ルネサンス No.4399

# 家庭血圧 ①

千葉県松戸市の元会社員吉村芳江さん(63)は2004年秋、勤務先近くの宮川内科小児科医院(横浜市保土ヶ谷区)を受診。血圧は上が160近くもあり、高血圧の診断基準をはるかに上回っていた。

「薬が出るだろう」と思っていたところ、院長の宮川政昭さんから渡されたのは家庭用の血圧計。まず自宅で2週間、朝晩の血圧を測って

るように言われた。治療方針を決めるのは、まず家での血圧を調べてからという。

血圧の基準は、実は2種類ある(Ⅱ表)。一般的なのは、健診や診察で測った「診察室血圧」だ。これに対し、本人が自分で測る「家庭血圧」は、診察室に比べリラックスした状態で測るため、やや低めだ。

白衣を着た医師の前では緊張して基準値を超えるが、家庭で測ると正常範囲という「白衣高血圧」

## 毎日測定 治療の基準に

も、15%程度いるとされる。それに加え、「月に1回程度しか測らない診察室での数値より、家庭で毎日測った数値の方が、その人の「本当の血圧」をより正確に表している」と宮川さん。

「家庭血圧はこれまで参考程度の扱いだったが、正

確に測れる機器の普及もあり、医療現場でも重視されるようになってきた。同医院では、家庭に血圧計のない患者には機器を貸し出し、すべての高血圧患者に家庭血圧を測ってもらう。

宮川さんは家庭での測定でも、上が140～150程度の高めで、2週間後改め

て高血圧と診断。大好きな漬物を我慢するなど塩分取りすぎの食事を改めるとともに、翌年春に薬物治療を開始。薬なしでも大丈夫になった昨年夏以降も、「自分の健康管理のため」に、毎日測定は続けている。

治療効果をみるうえで、家庭血圧は大切だ。毎

朝2種類の降圧薬を飲んでいた横浜市の会社員山口真佐子さん(62)。寝

る前の血圧は正常なのに、朝の血圧だけはなかなか下がらない。

そこで宮川さんは、すぐに薬の種類や量を増やすのではなく、朝飲んでいた薬を、夜寝る前に飲むように変えて様子を見ることにした。薬の効果が発揮される時間帯をずらすことで、うまくいく場合もあるためだ。宮川さんは「患者さんの血圧の傾向を知った上で、治療を考えれば、薬をいたずらに増やすことを防ぎ、うまく血圧を管理していける」と話す。



血圧の診断基準

		収縮期	拡張期
診察室血圧	高血圧	140以上	または90以上
	正常血圧	130未満	かつ 85未満
家庭血圧	高血圧	135以上	または85以上
	正常血圧	125未満	かつ 80未満

「好物の漬物をはじめ塩分の多い食事は避けるよう気をつかっています」と話す吉村さん(千葉県松戸市の自宅)



医療ルネサンス

No.4400

家庭血圧

2

測定習慣で健康意識向上

「それでは、練習で一度測ってみましょうか」。保健師の説明を聞くのもそこに、公民館の広間を埋めたお年寄りらは、慣れた手つきで一斉に血圧計の帯を腕に巻き付け始めた。

岩手県のほば中心に位置する花巻市大迫町(2006年に旧大迫町が合併)。保健センターと東北大学(仙台市)との共同研究として、22年前から、住民に家庭用血圧計を貸し出して血圧の自己測定に取り組んでいる。

世帯の9割以上に今では家庭用血圧計があるのでほとんど。

同町の主婦菊地セツさん(76)もそんな一人。保育士の仕事をしていた50歳代ごろから健診で高血圧と言われ薬を飲んでいるが、研究に参加したのがきっかけで、毎日、自分で血圧を測るようになった。結果は寝る前に日記につける。時々

読み返しては、「あの時高かったのは、暴飲暴食が過ぎたせいかしら」と、生活の反省材料にするという。

毎日2回、町の健康教室で教わったストレッチ運動を欠かさない。おかげで体調も良好。「80歳代になっても元気で頑張りたい」と、一昨年には、2冊目になる10年日記帳を新調した。寒冷な気候に加え、塩

分摂取の多さなどから脳卒中の多発地域だったこの地方。保健師の浅沼裕子さん(61)は、「脳卒中で倒れることをこちらの方言で『当たる』と言い、特に高齢者は『当たりたくない』をしょっちゅう口にする」と話す。

同町の35歳以上の高血圧患者は1998年に比べ男性で31%から26%、女性で26%から22%へ減少。脳卒中を起こしたことがある人は男性4.2%から3.7%、女性2%から1.4%へといずれも減った。

300台の家庭用血圧計を用意。地域ごとに冒頭のような説明会を開いて参加者を募り、1か月間、自宅に血圧計を持ち帰って毎日朝晩に測ってもらう。データは大学の研究と住民の健康管理に役立てるのが狙いだ。

貸し出し期間は1か月だが、毎日測るのが習慣になった住民の多くが、自前で血圧計を購入している。人口約6400人、1900



家庭血圧研究の参加者を募る住民説明会には、多くの高齢者らが集まる(岩手県花巻市大迫町で)

浅沼さんによると、減塩をはじめとした食事や運動の勧めを健診の際に行う以外は、特別変わった指導はしていない。ダイエツト法にも毎日体重や食べた物を記録するだけの方法があるように、「血圧も自分で測って記録するだけで、健康意識を高める効果があるのかもしれない」と、浅沼さんは話している。



医療ルネサンス

No.4401

家庭血圧 ③

愛媛県新居浜市の会社員滝本ひとみさん(48)は、単身赴任中の夫、英之さん(55)と二人で、家庭での血圧測定を健康管理に役立てている。

最初はひとみさんの治療がきつかけ。ひどい頭痛に悩まされていた2005年4月、同市の愛媛医療生協泉川診療所を受診したところ、血圧は上が180以上、下が100以上もあった。血圧を下げる薬で約1か月後には130、80ほどになり、夏には薬も不要になったが、所長(内科医)の吉田克己

単身赴任者の健康管理

さんの勧めで、毎日の血圧測定は続行。冬場にはやや上がり薬を飲むこともあるが、以前のような頭痛もなく体調は良好だ。その様子を見ていたのが

格。会社の健診では度々、血圧や血糖値が高いと指摘されていたが、診察した医師から一方的に言われる指導法が、なかなか性に合わなかった。

を入れる専用バッグを作り、単身赴任先にも持参するようになった。毎日測れば数値が気になる。運動不足解消にと、寝る前には屈伸運動が習慣

に。実家に戻る休日には、夫婦おそろいのマウンテンバイクで、サイクリングにも出かける。まとまった休暇が取れた今年2月には、長年できな

夫の英之さん。スーパー・チェーンの店長で、帰宅は毎日夜遅く、転勤で単身生活を送ることもしばしば。食生活も不規則だ。175センチで100キロ。身近い体

ひとみさんに誘われ昨年春、同診療所を受診。自身で体調管理をする家庭血圧測定を吉田さんから勧められた。本来のきまじめな性格から、自分の血圧計

を戻す。前回は、海外赴任先にも家庭用血圧計を持って行った。40歳代前半の5年間に及ぶ中国勤務の際、連日のように飲食を伴う接待で血圧は上が140、下100と基準値を超え、コレステロール値も高く、すっかり体調を壊してしま

そこで一昨年から1年間のシンガポール勤務では、心配した妻の勧めで血圧計を持参し、測った血圧を毎日手帳に記録した。帰国後もその習慣は変わらず、外に飲みに行く機会は随分減りました」と話す。



「ご夫婦で続けられているのも良かったですね」と話す吉田さん(奥、手前は滝本さん)＝泉川診療所で

かった禁煙に成功。血糖値を下げる薬はまだ手放せないが、「健康に無頓着だった以前とは別人のようになって、ひとみさんも喜ぶ。「自分で体調を把握できる家庭血圧測定は、生活が不規則になりがちな単身赴任者の意識づけにも役立つ」と、吉田さんは話す。

横浜市の会社員寺師啓さん(48)は一昨年、海外の赴任先にも家庭用血圧計を持って行った。40歳代前半の5年間に及ぶ中国勤務の際、連日のように飲食を伴う接待で血圧は上が140、下100と基準値を超え、コレステロール値も高く、すっかり体調を壊してしま



# 医療ルネサンス

No.4402



# 家庭血圧

4

## Q & A



いまい  
今井

ゆたか  
潤 東北大学教授

1971年、東北大学医学部卒。同大第2内科を経て99年から同大薬学部医療薬学教授。

家庭血圧の基準値のもととなった大迫研究の主宰者である、東北大学教授の今井潤さんに聞きました。

— 血圧が高いとどんな問題があるのでしょうか。

血圧が高い状態が長く続くことで血管が傷つき、脳卒中や心筋梗塞などの病気を引き起こします。糖尿病や脂質異常症もある患者ではさらに問題は、また最近

近は、加齢に伴う慢性の腎臓病をもたらす悪影響も注目されています。

— 日本にはどれぐらいの患者がいるのですか。  
約3500万人と言われているようですが、そのうち治療を受けているのは半分以下の1500万人。さらに適切な状態を維持できている

人は、400万〜500万人と言われています。

— 生活習慣の改善が第一だと言われますが、

血圧を下げるには、運動や肥満の解消が大切なのは分かり切っていますが、実際に続けるとなると難しい。また望ましい食塩摂取量は1日6gに対し、日本

# 朝晩測って習慣改善

人の平均は減ったとは言え10g以上あります。食事指導を行うといったんは減るのですが、1年もたつと元に戻ってしまうことも少なくありません。

— 家庭での血圧測定を勧める理由は何ですか。

患者自身が自己管理することが、生活習慣の改善に

つながります。ひと月に1回程度の受診時の測定で、得られる情報は限られています。家庭というストレスのない安定した状態で測った毎日のデータは、患者の本当の状態を知るのに非常に有効です。家庭用血圧計は全国に3000万台、1世帯に1台はあると言われますから、これを生かさない手はありません。

— 家庭血圧を測る時の注意点は？

家庭血圧の基準値(高血圧は上135以上または下85以上)は、一定の決められ

た条件下(表)で測った場合のもので、回数は朝晩それぞれ1回で十分ですが、長期間続けるのが肝心です。もし1回に何度も測った場合には、最も低い測定値だけでなく、すべて記録しておき、医師の所へ持参してください。市販されている機器には指や手首で測るタイプもありますが、日本高血圧学会では上腕で測るものを勧めています。

— 家庭血圧の研究でわかったことは何ですか。

診察室で高血圧と診断された人のうち、家庭で測ると正常な「白衣高血圧」が15%程度、家庭だけが高血圧を示す「仮面高血圧」が10%程度含まれることがわかりました。家庭血圧を測定することで、治療が不要となる場合があり、逆に必要な治療が開始されることから医療費を抑制する効果も期待できます。(田村良彦)

(来週は「シリーズ」(続境界性人格障害)です)