

みんなの健康ラジオ

『高血圧

家庭血圧の測定と降圧目標』

(2020年2月13日放送)

横浜内科学会

南澤医院

南澤 康介

表2-3 家庭血圧測定の方法・条件・評価

1. 装置	上腕カフ・オシロメトリック法に基づく装置
2. 測定環境	1) 静かで適当な室温の環境 ^{*1} 2) 原則として背もたれつきの椅子に脚を組まず座って1-2分の安静後 3) 会話を交わさない環境 4) 測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない 5) カフ位置を心臓の高さに維持できる環境
3. 測定条件	1) 必須条件 a) 朝(起床後)1時間以内 排尿後 朝の服薬前 朝食前 座位1-2分安静後 b) 晩(就床前) 座位1-2分安静後 2) 追加条件 a) 指示により、夕食前、晩の服薬前、入浴前、飲酒前など その他適宜。自覚症状のある時、休日昼間、深夜睡眠時 ^{*2}
4. 測定回数とその扱い ^{*3}	1 機会原則2回測定し、その平均をとる 1 機会に1回のみ測定した場合には、1回のみ血圧値をその機会の血圧値として用いる
5. 測定期間	できる限り長期間
6. 記録	すべての測定値を記録する
7. 評価の対象	朝測定値7日間(少なくとも5日間)の平均値 晩測定値7日間(少なくとも5日間)の平均値 すべての個々の測定値。
8. 評価	高血圧 朝・晩いずれかの平均値 $\geq 135/85$ mmHg 正常血圧 朝・晩それぞれの平均値 $< 115/75$ mmHg

^{*1} ことに冬期、暖房のない部屋での測定は血圧を上昇させるので、室温への注意を喚起する

^{*2} 夜間睡眠時の血圧を自動で測定する家庭血圧計が入手し得る

^{*3} あまり多くの測定頻度を求めてはならない

^{*1} 家庭血圧測定に対し不安をもつ者には測定を強いてはならない

^{*2} 測定値や測り忘れ(ただし頻回でないこと)に一喜一憂する必要のないことを指導しなければならない

^{*3} 測定値に基づき、自己判断で降圧薬の中止や降圧薬の増減をしてはならない旨を指導する

^{*4} 原則として利き手の反対側での測定を推奨する。ただし、血圧値に左右差がある場合などは、適宜、利き手側での測定も指導する

家庭血圧測定の注意点

- 上腕で測定する装置を用いる。
- 5年くらい経つとマンシエツトが傷むので買い替える。
- 測定は原則左手で行う。
- 必ず肘のしわより上にマンシエツトを巻く。
- マンシエツトは指1—2本入るくらいの固さに巻く。
- 厚いセーターなどの上から測らない。冬季は逆に薄いシャツの上から測る（ひんやりすると血圧が上がる）。
- 冬季は室温に注意する。なるべく早く部屋を暖める。
- TVを見ているあるいは見た直後は避ける。
- 過剰な深呼吸をしない。
- 測定した値はすべて記録をとり省いたりしない。

月/日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 /分	血圧 mmHg	脈拍 /分	
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
		朝の平均		夜の平均		
		/		/		

月/日		朝		夜		メモ
		血圧 mmHg	脈拍 /分	血圧 mmHg	脈拍 /分	
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
/	1	/		/		
	2	/		/		
		朝の平均		夜の平均		
		/		/		

降圧目標 (JSH2019)

	診察室血圧(mmHg)	家庭血圧(mmHg)
75歳未満の成人 脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳 主幹動脈閉塞なし） 冠動脈疾患患者 CKD患者（尿蛋白陽性） 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	<130/80	<125/75
75歳以上の高齢者 脳血管障害患者 （両側頸動脈狭窄や脳 主幹動脈閉塞あり、ま たは未評価） CKD患者（尿蛋白陰性）	<140/90	<135/85