

 **高血圧注意報発令中**

あなたの血圧はどのタイプ

◆「外来血圧」と「家庭血圧」

血圧は、1回の測定で判断できません。睡眠状況やストレス状況、アルコール、運動、入浴などによって血圧は常に変動しています。同じ時間でも測る場所によっても違ってきます。「家で測る時はいつもちよつどいいのに、病院や健診に来ると緊張して高くなる」という方はいませんか？

血圧は測る場所により、外来血圧と家庭血圧に分けられます。

「外来血圧」とは、病院や健診などで測定した血圧のことです。診察の時の状態を知る基本になります。ただし、医師の前になると血圧が上がったり下がったりする人は、家庭血圧の測定結果も参考にします。



「家庭血圧」とは、家庭で測定した血圧のことです。外来血圧よりも、毎日測れる家庭血圧の方が多く情報が得られます。大切なことは毎日続けて測ることです。自分の血圧の状態が分かるようになり、血圧を記録して主治医に見せると医師が診察する際の貴重な材料になります。

表1 血圧タイプ判別表 (収縮期血圧)

家庭血圧 (お家で測定した血圧)	160	③仮面高血圧 外来血圧は正常で、家庭血圧が高いタイプ。治療が必要です。	④持続高血圧 家庭血圧、外来血圧ともに高い状態。治療が必要です。
	135	①正常血圧 家庭血圧、外来血圧ともに正常な状態。高血圧遺伝がある人は、血圧測定を継続してください。	②白衣高血圧 家庭血圧は正常で、外来血圧が高いタイプ。すぐに治療する必要はありません。
	↑	100 (mmHg) →	140 160
			外来血圧 (健診や病院で測定した血圧)

◆あなたはどのタイプ？

右の表であなたの血圧のタイプが判断できます。タイプを判断するには、家庭血圧の測定が必要です。すぐに治療が必要なのは、③仮面高血圧と④持続高血圧です。なお、②白衣高血圧の人の約3割は、将来高血圧になりやすいので注意が必要です。



荒川支所地域振興課地域福祉室
河内保健師

あなたはどのタイプですか？
③仮面高血圧と④持続高血圧の人は、すぐに治療を受けましょう。