



日本通運健康保険組合 認定産業医
 医学博士・順天堂医院代謝内分泌内科非常勤助教
 医療法人社団めぐみ会 自由が丘メディカルプラザ院長
 日本内科学会認定内科医・日本糖尿病学会専門医
 日本糖尿病協会療養指導医
 日本医師会認定産業医・認定健康スポーツ医

経歴 岩手医科大学卒
 順天堂大学大学院 医学研究科(博士課程) 卒
 専門領域 糖尿病・代謝内分泌学



そもそも血圧は常に一定ではありません



血圧自体は変動があるもので、いつ測っても同じであるとは限りません。血圧を測定する時間帯や季節によって異なりますし、起床や食事、運動などの日常生活、精神的ストレスや測定時の室温など、さまざまな原因により変動するものです。たとえば、運動すると一時的に血圧が上昇することがありますが、運動後、安静にすることで自然に下がります。これは、正常な血圧の変化です。体を動かしたり、緊張したりして、一時的に血圧が上昇したとしても、普段の血圧が正常であれば問題ありません。いわゆる高血圧とは、安静にしているでも血圧の高い状態が長く続いた状態をいいます。正確な血圧を把握するためには、決まった時間に同じ姿勢をとり、リラックスした状態で測ることが大切です。



血圧上昇に要注意 !!

高血圧の状態が長く続くと、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった重篤な病気を引き起こす恐れがあります。しかし、高血圧はほとんど自覚症状がないため、血圧計で測定しないかぎり、自分の血圧が正常かどうかを知ることは難しいでしょう。自覚症状がないまま長年経過して、気付いたときには病状が深刻化しているケースも少なくありません。健康のバロメーターとして、血圧測定の習慣をつけることをおすすめします。

高血圧の基準値

特定保健指導を受けましょう

医療機関を受診しましょう

	保健指導判定値	受診勧奨判定値
収縮期血圧 (最高血圧)	130mmHg 以上	140 mmHg 以上
拡張期血圧 (最低血圧)	85mmHg 以上	90mmHg 以上

コラム

皆さんは病院で腕に布（カフ）を巻かれてシュポシュポと空気を入れて圧迫させて聴診器をあてられ血圧を測ってもらう機会があることと思います。これはいわゆる水銀血圧計です。発明されたのは100年以上前だそうです。

上腕に腕帯を巻いて圧迫すると、上腕動脈は遮断されます。次にゴム球のネジをゆるめて少しずつ空気を抜いて圧迫を解いていくと、ある時点から血液が流れ始めます。この際、狭い血管を最初に血液が通る時に音が発生し、この音は血管の圧迫が解けて元の太さに戻るまで続きます。この音を「コロトコフ音」と呼び、血流の渦巻きや血管壁の振動などによって発生するとされています。医師が聴診器で

コロトコフ音が聞こえ始めた点を最高血圧（収縮期血圧）、音が消えた点を最低血圧（拡張期血圧）としています。

一方、自動血圧計は、カフ内にマイク等の音響センサーを設置し、カフの加圧、減圧を自動的に行いながら拍動音を感知するというものです。現在では技術の進歩により、精度・信頼性は水銀血圧計と変わらないとされています。ただし、指や手首に巻いて測るタイプは正確性に疑問があり、避けられた方がよいとされています。

