

所長の部屋



所長の健康アドバイス

健診結果への対応 (18) 血圧

[2020年1月]

今回は血圧の話をしていきます。血圧はご存じのように上の血圧と下の血圧があり、前者を収縮期血圧、後者を拡張期血圧と呼びます。収縮期/拡張期のように記載し、単位はmmHgです。正常範囲は140/90未満で、収縮期か拡張期のどちらかがこれら以上だと高血圧とされます。

血圧は変動の多い検査値です。健診で一度だけ異常と言われても、その後に何度か測定して正常範囲内ならば、あまり心配ありません。特に「白衣高血圧」と言われる状態では、病院で測定すると高血圧、自宅や職場では正常範囲内の血圧になります。医師や看護師の白衣をみただけで緊張し血圧が上がるのでしょうか。その逆が「仮面高血圧」です。病院では血圧正常なのに、自宅や職場での日頃の血圧は高い場合です。まるで医療者の前でだけ正常者の仮面を被っているようなので、こう呼ばれています。こちらは放置すると危険です。

このように、血圧は健診の時のみ測定するのではなく、ある程度の年齢になったら、自宅や職場で時々測定するのが良いでしょう。医療機関で測定した場合は、収縮期 ≥ 140 または/かつ拡張期 ≥ 90 ならばⅠ度（軽症）高血圧、収縮期 ≥ 160 または/かつ 拡張期 ≥ 100 ならばⅡ度（中等症）高血圧、収縮期 ≥ 180 または/かつ 拡張期 ≥ 110 ならばⅢ度（重症）高血圧になります。自宅では、病院よりリラックスできるため、上記-5の数値で判定します。

血圧が高い場合は、まず塩分摂取を極力減らし、自宅や職場で何度か血圧測定して、常に高いようならば医療機関を受診しましょう。

乙訓保健所長 時田 和彦

「所長の部屋」 バックナンバー・シリーズタイトル
健康寿命を延ばす（メタボリック症候群についての話）
がんを防ぐ（食道癌、胃癌、大腸癌の話）
医者のお話（病院救急室の話）
健康診断結果への対応（健診で異常値が出たときの話）
健診で異常あり