

いきいき健康術 第58回

『家庭血圧測定のおすすめ』

このコーナーは、町立病院診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は和知診療所で毎週火曜日の内科診察を担当されている上村聖子先生。血圧の異常を早期に発見することにもつながる家庭での血圧測定についてのお話です。

家庭血圧を測定することは病院・診療所に比べて測定回数が増えるため、血圧の変化をより正確にみることが出来ます。通常、血圧は夜間に下がり、早朝の目覚めとともに上昇していきます。

そこで、家庭血圧からわかる血圧異常を主に三つ挙げます。

① 早朝高血圧(仮面高血圧の一部になる)

朝方の血圧が夜に比べて特に高いもの。二タイプあり、夜間には血圧が低くなるが、早朝に急激に上昇するタイプと、夜に血圧が下がらず、早朝になるとそのまま持続して高くなるタイプがあります。

② 仮面高血圧(逆白衣高血圧)

診察時の血圧は正常なのに家庭血圧が高いもの。早朝高血圧や夜間高血圧などです。

③ 白衣高血圧

病院・診療所で血圧を測るといつもより血圧が高いものです。



内科医師 上村 聖子先生
(和知診療所)

注意すべきは①と②で、朝の急激な血圧上昇は、脳卒中や心筋梗塞などの病氣(朝六時〜十時が多い)と深く関係し、早朝高血圧の人はその危険性が三〜六倍高いと言われています。家庭血圧は病院・診療所では把握しにくいこれらの血圧異常の発見や治療効果の評価など診療の助けになりますので積極的に測定しましょう。また、この三つに限らず、おかしいと感じたときは、かかりつけの医師へご相談ください。

和知診療所情報

平成二十四年四月から午前中の外来診察時間は午前九時からとなりましたのでご注意ください。(水曜日の内科診察と金曜日の整形外科診察は、今までどおり午前九時三十分からの診察となります)

☎ 84-11112