

第三回テーマ 「高血圧の基準・血圧の左右差」

高血圧は脳卒中、心疾患、腎障害等の危険因子であり、血圧を適切に管理することは健康を維持するうえで重要です。

血圧には**診察室血圧**と**診察室外血圧**があり、診察室外血圧には**家庭血圧**が含まれます。**診察室血圧**とは医療機関等で測定した血圧、**家庭血圧**とは家庭で測定した血圧です。

高血圧の基準は診察室血圧と家庭血圧で異なります。よく「**最高血圧が 140 以上 または最低血圧が 90 以上**」のどちらかでもあれば**高血圧**と聞きますが、これは**診察室血圧**での基準です。**家庭血圧**での基準は「**最高血圧が 135 以上 または最低血圧が 85 以上**」であり、診察室血圧の基準より 5mmHg ずつ低いものとなっています。

健診で血圧が高く出た方は**家庭血圧**を測定して下さい。血圧計は上腕で測定するものが誤差が少なく推奨されます。飲食後や入浴直後は変動しやすいので避けて下さい。少なくとも5日、可能なら7日測定して平均をとって下さい。

血圧に左右差がないかも大切です。差がある場合は時間や日にち、測定する順番を替えて測定し、同様の結果が確認して下さい。一般に最高血圧が 5-10mmHg 以内の差であれば問題ないといわれています。左右差がある場合は、高い方を高血圧の有無の基準として下さい。**15mmHg 以上差がある場合**は血圧が低い方の腕に向かう動脈に狭窄がある場合がありますので、主治医の先生、通院中でない方は循環器科の先生に御相談下さい。

(文責：医師 吉野 薫)