

# 腎臓・高血圧科専門医に聞く

富山ろうさい病院 腎・高血圧科部長

きめの ひろゆき  
絹野 裕之



H28年 新病院完成予想図

## 血圧を測定するたびに異なる値が出るのですが・・・



このような患者さんが、少なからずいらっしゃいます。  
そもそも、血圧とはいったいどういったものでしょうか？

### ● 血圧の一日の変化は？

一般に血圧は朝起床前から上がり始め、日中の活動している時間帯では高くなり、夕方から夜にかけて下がり、睡眠中にはさらに低下するという経過をたどります。

これを血圧の日内変動といいます。変動の程度は人によっても異なり、同じ人であってもその日によって異なります。

### ● 血圧は、身体活動や精神状態によって変化するの？

身体活動や精神状態を敏感に反映して、細かく変化しています。例えば、歩行・食事・会話・喫煙などの身体を動かしているときには、血圧は上がります。精神的な興奮・怒り・悲しみ・ストレス（緊張）・不安・痛みなどでも血圧は変化します。寒い時に上昇し、暖かくなると低下といった気温（季節）によっても影響を受けます。周囲の環境の変化も血圧を変動させる要因となります。

### ● 病院で診察の時に血圧を測ってもらっていますが・・・！？

病院や診療所で、外来で測定する血圧を「**外来血圧（診察室血圧）**」といい、信頼性の高い血圧値が得られます。高血圧症の診断や降圧目標もこの外来血圧値が指標となっています。ただし、外来血圧は病院だけで血圧が上がる人を見分けることや、血圧の日内変動を知ることはできません。

その際には、病院外で測定される「**24時間自由行動下血圧**」や「**家庭血圧**」も参考にしており、近年これらの測定値が重視されるようになってきました。

### ● 家庭血圧を測ってみましょう。どうやって測るの？

家庭血圧計は、上腕にカフ（腕帯）をまくタイプの血圧計を購入してください。朝と夕に、座って1～2分安静にしてから2回測ります。測る腕は心臓と同じ高さにします。測る前には、トイレは済ませましょう。朝は起きて1時間以内に、朝食前に降圧薬を飲んでいる人でも、薬を飲む前に測ります。晩の測定は、日によって食事や飲酒、入浴などで時間が異なってもかまいません。寝る前に測ってください。

大切なことは、週数回でも測定を続けることです。測定した値は必ず記録してください。測定値をみて一喜一憂や自己判断をせず、記録を診察時に主治医に見せることで適切な治療が受けられるようになります。

なお、降圧目標値は病状によって異なりますので、主治医の先生にご相談ください。

<健康診断部の結果、「精密検査必要」と言われた方の受診予約（電話等）を受けています。>

待ち時間が少なく、スムーズに受診を受けられます。特にお仕事をされている方、多忙な方はどうぞ地域医療連携室（下記）にご連絡ください。

直通 0765・22-1354（平日9：00～16：00）

富山労災病院では、緊急に受診を希望される方の受付を行っています。

症状を自覚した時、夜間・休日の救急外来の時間まで待たずに来院してください。

事前に電話されるとスムーズに診療できます。

電話 0765-22-1280（病院代表）