

## 仮面高血圧にご用心！

### 血圧は自分で測る時代です

日本人の生活が豊かになり、快適さ・便利さを手に入れたことと引き替えに、影のように忍び寄る生活習慣病。そのなれの果てである動脈硬化は、癌と並んで我々の前に立ちはだかる巨大な敵とも言えます。

動脈硬化の原因の1つが高血圧です。血圧は、1日の中でも変化することが知られており、健常人においては、夜間には血圧は低下し、起床とともに徐々に上昇することが普通のパターンです。

一方、診療所や病院で測る血圧と、家庭で計る血圧の間に差の有る方の存在が以前から、知られてきました。

#### 白衣性高血圧とは？

家庭で自分で測った血圧はそう悪くないのに、病院で医師や看護師が測ると高く出る方は、【白衣性高血圧】と言われていています。多くは精神的緊張が原因の、一過性のものと考えられています。ただし、白衣性高血圧の一部の方は将来、本当の持続性高血圧になることが知られており、経過観察は必要とされています。

#### 怖いのは仮面高血圧と言われる早朝の高血圧

白衣性高血圧とは逆に、昼間に病院で計った血圧は良好なのだけでも、早朝に家庭で計った血圧の方が高い方がおられます。すでに高血圧として治療されている方の中でも、昼間は「朝に飲んだ薬が効いている」ため、医者の前では、血圧が良好（優等生）のように見えて、実は、夜間から早朝にかけてのコントロールが不十分ということで、【仮面高血圧】と言われます。仮面高血圧は、動脈硬化や臓器障害の原因になることが知られており注意が必要です。

#### 血圧は自分で測る時代です

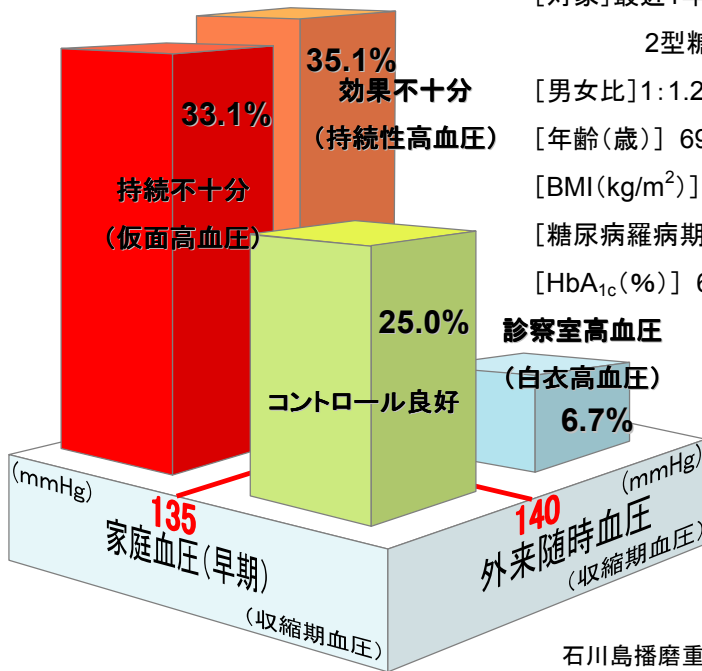
従って、デジタル式の自動血圧計を用いて、血圧を自己管理することが重要です。自動血圧計は、手首で測定する器械は誤差が多いことが知られていますので、これからお求めになられる場合は上腕で測る器械をお勧めいたします。

日本高血圧学会が勧める家庭血圧測定のポイントは、①朝は起床後1時間以内、排尿後・朝食前・内服前に、②夜は睡眠前に、③座位の姿勢で、数日間（1週間程度）測定することです。目標値は135/85mmHgですが、他の生活習慣病や、家族歴などが有る方は、さらに低いことが望ましいとされています。

仮面高血圧についてお知りになりたい方は、内科各担当医とご相談下さい。

（文責：坂口）

播磨病院通院中の2型糖尿病患者さんの血圧管理の実態調査



[対象]最近1年間投薬内容に大きな変更のない

2型糖尿病患者 148名

[男女比]1:1.24

[年齢(歳)] 69.8±8.9

[BMI(kg/m<sup>2</sup>)] 24.2±3.9

[糖尿病罹患期間(年)] 14.4±12.5

[HbA<sub>1c</sub>(%)] 6.35±0.99

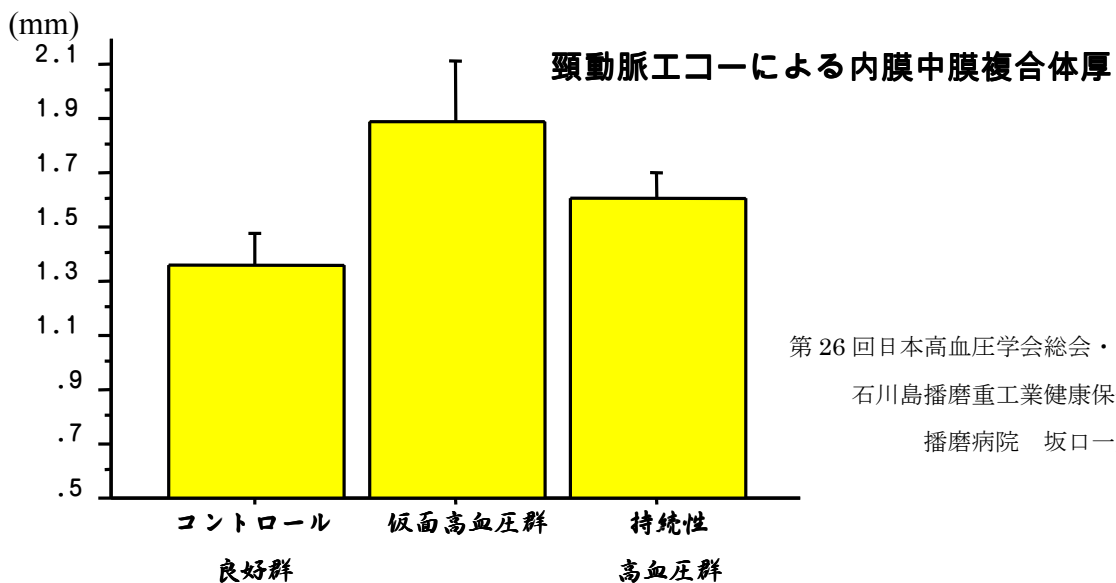
**33.1%の方が  
仮面高血圧!**

第101回日本内科学会総会・講演会

石川島播磨重工業健康保険組合 播磨病院 坂口 一彦発表

仮面高血圧では動脈硬化が進行しやすい!

頸動脈エコーを用いて計測した内膜中膜複合体の厚さ(動脈硬化の指標で、厚いほど動脈硬化の進行を意味する)は、仮面高血圧群では、持続性高血圧群に匹敵するか、あるいはむしろ進行しているほど!



第26回日本高血圧学会総会・講演会

石川島播磨重工業健康保健組合

播磨病院 坂口一彦発表

【播磨病院内科疾患情報のバックナンバーは、播磨病院ホームページ

<http://www.harima-hp.jp/main.htm> からご覧になれます】