

血圧測定

血圧は収縮期血圧（最大血圧）と拡張期血圧（最小血圧）の二つの値で示されます。

収縮期血圧とは、心臓が収縮して血液を動脈に押し出す時に、動脈の壁に加わる圧力のことです。この圧力で血液が全身に送り出されます。拡張期血圧とは心臓が拡張したときの圧力のことをいいます。



※KKCでは降圧剤服用にかかわらず測定値で判定しています。

血圧が高い状態が続くと、血管の壁が圧力を受け続けて傷つき、そこへ血液中の悪玉コレステロールなどが作用し、局所的な炎症を起こし、動脈硬化が進みます。動脈硬化が進むと、脳出血、脳梗塞、くも膜下出血、狭心症、心筋梗塞、腎不全などに繋がるリスクがあります。

《 家庭血圧を測りましょう！ 》

診察室血圧 ≠ 家庭血圧

血圧は様々な要因で変動します。健診や病院で測定する血圧『診察室血圧』といい、自宅で測定した血圧『家庭血圧』と必ずしも同じではありません。多くは『診察室血圧』では、緊張などの心理的要因や環境などの外的要因から『家庭血圧』より高くなることが多いと言われています。これは『家庭血圧』は測定する時間や環境など、一定の条件下において、リラックスのできる安定した状態で継続して測定ができるためです。

また、診察室血圧と家庭血圧により、『白衣高血圧』や『仮面高血圧』かどうかを知ることができます。『白衣高血圧』は診察室血圧が高くても、家庭血圧が正常な場合であり、将来、持続性高血圧を発症する危険性があります。『白衣高血圧』は診察室血圧が正常でも、家庭血圧が高値な場合であり、診察では見逃されてしまう可能性があります。

家庭血圧を測定することにより、自身の正しい血圧を知り、健康管理の意識を高めましょう。