

血圧の常識 広報げろ 2020.5

血圧の常識

「いつ計っても血圧の値が違う」とか、「病院で計ると家で計るより高い」などという話を聞きます。しかしながら、これは、血圧の計り方が正しければ、いつ、どこで計ってもその時の正しい血圧です。けれども、正しい血圧といっても安全な血圧というわけではありません。

血圧とは血管の中を流れる血液が血管を押す圧力のことで、心臓が収縮して血液を押し出すときの最も高い血圧が収縮期血圧（上の血圧）、拡張して血液の流れが緩やかなときの最も低い血圧が拡張期血圧（下の血圧）です。よく知られていることですが血圧120mmHgというのはガラス管などに入れて立てた水銀（Hg）の柱を120mm押し上げる力のことです。水だったら水銀の13.6倍、160cm程度ということになります。太い血管が傷つくと血液が勢いよく噴出するのはこのためです。

血圧は一日の間に常に変動しており、身体的、精神的、季節的にも変化します。夜間就寝時が最も低く、明け方から目覚めの準備として高くなってきます。心筋梗塞や脳卒中が午前中に多いこととも関係しています。

上腕で計る血圧はほとんど左右差がないので、左右どちらで計ってもよいのですが、どちらか一方で測定しその変動を観察することが大切です。明らかに左右差がある場合は血管に異常がないか検査する必要があります。

上肢と下肢の血圧にはほとんど差はありませんが、基準を超えて下肢が低くなる場合は動脈硬化症の進行が疑われ、脳血管障害、心血管障害の予測材料となります。この検査はABIと呼ばれ、金山病院でも行っており、血管の硬さ、狭窄の程度から血管年齢を評価します。

血圧計には上腕で計るものと手首で計るものがあります。しかし、手首で血圧を測るときは、血圧計が心臓より高いと低めに、低いと高めになるので、正確な血圧は、血圧計を心臓と同じ高さにして計らなければなりません。また、糖尿病、肝臓病、動脈硬化、高血圧症などで末梢（まっしょう）循環障害のある方は、手首の血圧値と上腕の血圧値に大きな差が出ることがあります。

血圧は病・医院で計っているとか、デイスサービスで計ってもらっているという方がおられます。それは、そこでの血圧として正しいでしょう。しかし、医師は、朝起きた時の血圧が知りたいのです。様々な病気の原因や予測、予防法が朝の血圧から推測できることが多いからです。一般に血圧は朝から昼にかけて高くなることが多いのですが、日中病院にかかった時などにはかえって低くなっていることもあります（仮面高血圧）。

血圧を下げる薬には多くの種類があります。血圧の治療は医師に任せきりにするのでなく、なぜその薬を飲まなければならないかを理解することが上手に高血圧と付き合う秘訣です。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦