



# 糖尿病通信

— 7 4 —

## 糖尿病と上手にお付き合いするために

### 血圧を測りましょう・・・その2

血圧は計るタイミングや状況によって、常に変化してきますし、高血圧にも色々なタイプがあります。

1. 白衣高血圧、  
病院では高血圧(140/90mmHg 以上)、自宅では正常(135/85mmHg 未満)という方がいらっしゃいます。このような例を白衣高血圧と呼びます。病院で高血圧と言



われる方の15~30%はこのタイプと言われています。このような方は、合併症も起こしにくく、内服薬も使わないケースが多いのですが、それでも、いずれ本当の高血圧になってしまう可能性があり、とくに糖尿病などのリスクのある方では要注意です。

2. 仮面高血圧

白衣高血圧とは逆に、病院では正常、病院外では高いという場合を仮面高血圧と呼びます。この中には早朝高血圧、職場高血圧などストレスがある時の高血圧、

夜間高血圧など、いろいろな病態が含まれます。また、高血圧で内服治療中の方にもよく見られます。白衣高血圧と違って、こちらは脳梗塞、心筋梗塞などのリスクが正常の2~3倍高くなります。メタボリック症候群や飲酒、喫煙などの複数のリスクを抱えている場合に多く、24時間にわたる血圧のコントロールが必要です。

3. 早朝高血圧

文字通り、朝の血圧が高い方です。早朝には脳梗塞、心筋梗塞などの発症が多く、早朝高血圧はリスクが高いので、この時間帯の血圧を十分下げておくことが重要です。早朝高血圧には朝になって急に高くなるタイプ(血圧モーニングサージ)と、本来は下がっているはずの夜間からずっと、高血圧が続いているタイプ(夜間高血圧)があります。睡眠障害や心不全、腎不全、糖尿病や認知症など、さまざまな疾患と関連があります。

4. 自宅で血圧を測りましょう

これらの高血圧をしっかり管理するために、自宅で血圧を測り、記録しましょう。

正しい血圧の測り方

朝と寝る前の2回測定が基本です

朝は起床後1時間以内に

トイレを済ませ、朝食、服薬前に

1-2分座って落ち着いてから測定します。

夜はふとんに入る直前に トイレを済ませ、

1-2分座って落ち着いてから測定しましょう

毎日でなくても、朝だけでもOKです。

5. ABPM(24時間自由行動下血圧測定)の勧め

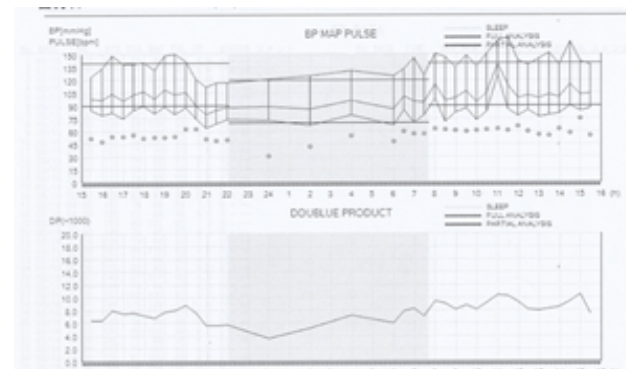
脳梗塞や心筋梗塞を予防するためには、夜間や早朝の血圧管理がとても重要です。しかし、自分で寝ている間の血圧を測定することはできません。そこで、24時間自動血圧測定器が登場しました。白衣高血圧や仮面高血圧の診断にも役に立ちます。

当院の24時間血圧計。



血圧測定用のマン  
シエット(腕に巻く  
ベルト)と比べると  
ずいぶん小さい機  
械ですね。24時間  
の平均血圧 125

~130/80mmHg, 昼間血圧 130~135/85mmHg, 夜間血圧 120/70mmHg 以下が正常とされています。 内科 柳澤、徳山



上段が血圧。灰色の部分が夜間の血圧で、2時間ごとに測定しています。この方の場合夜間は安定し、モーニングサージもありませんが、全体的に高血圧があります。