

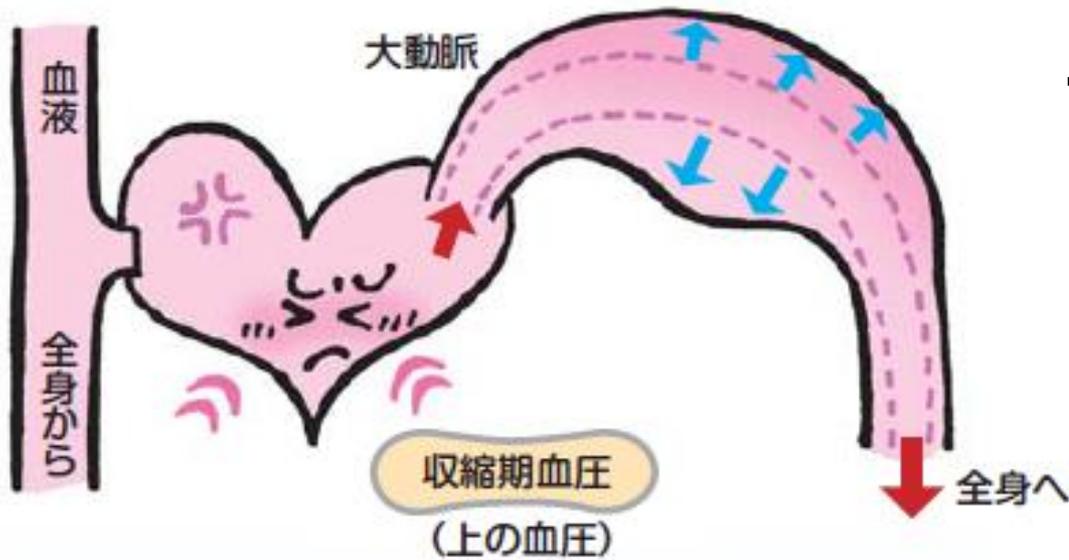
# 家庭血圧のすすめ



1. 診察室血圧よりも家庭血圧による診断が優先される
2. 生命予後の予知因子

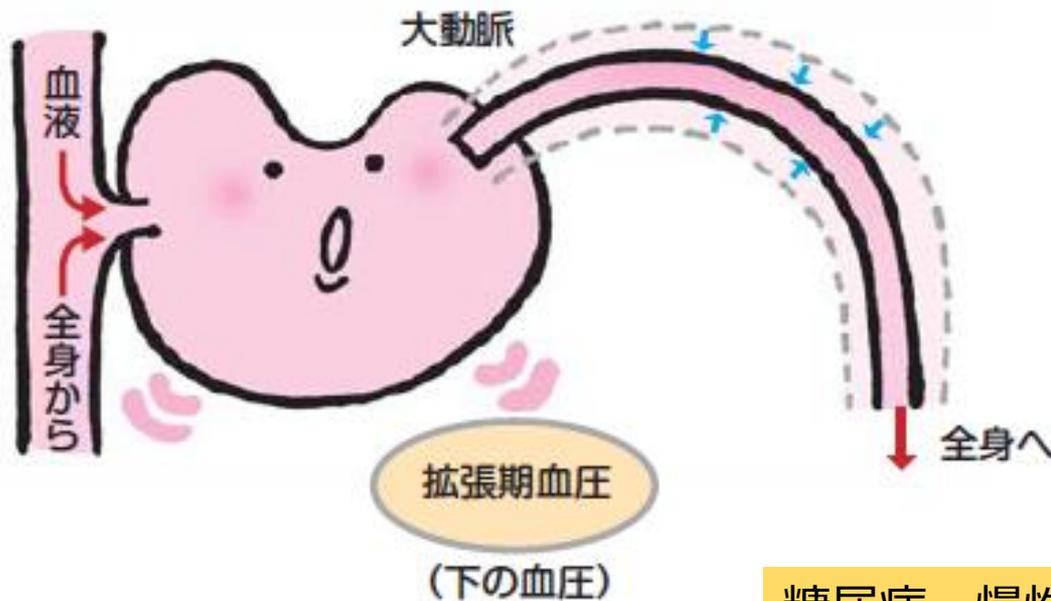
医) 甲田内科クリニック  
甲田 豊

# 高血圧とは



診察室 140

家庭 135



診察室 90

家庭 85

糖尿病, 慢性腎臓病の場合はもっと低い基準

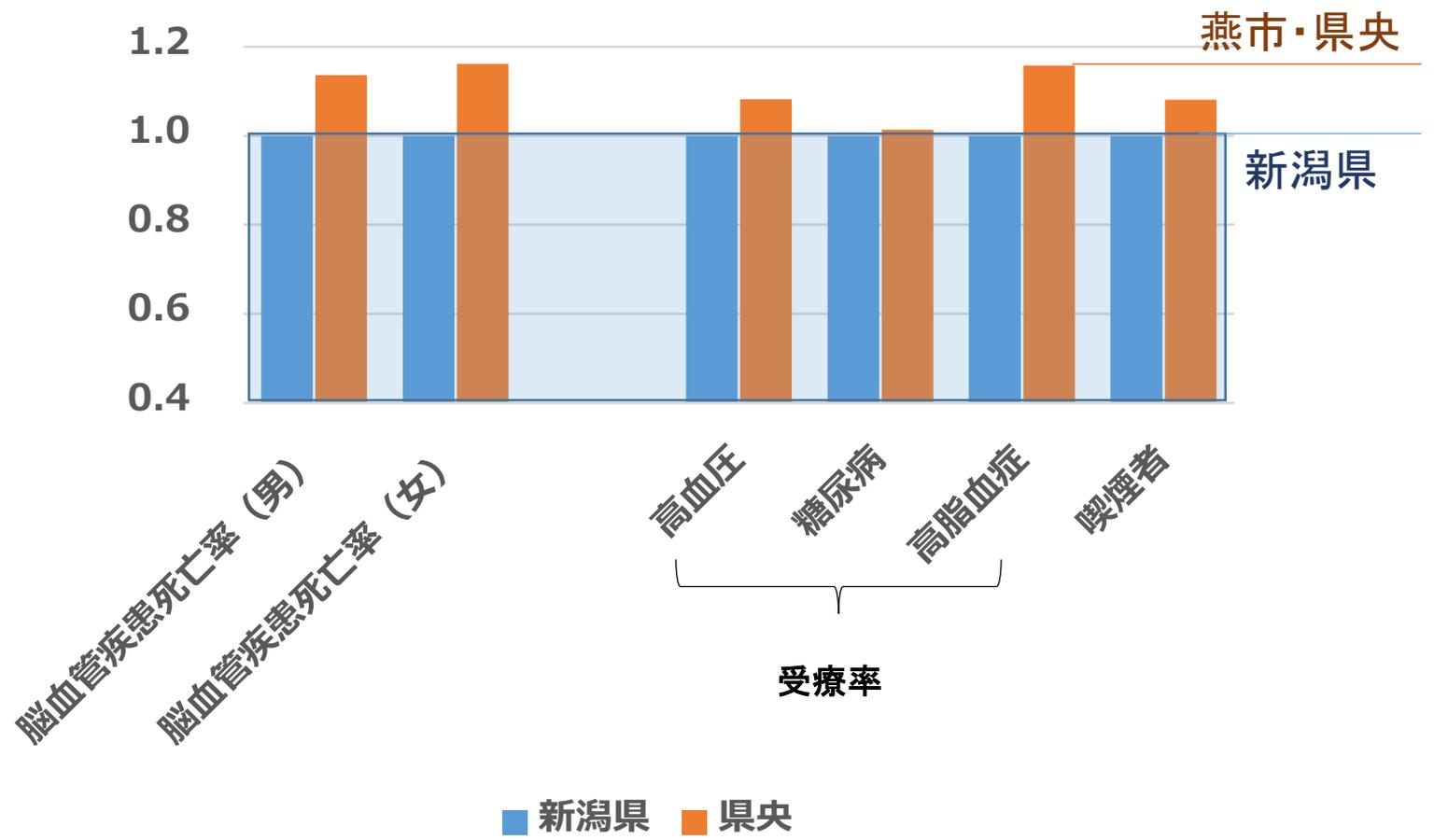
# 家庭血圧

- 1日2回
  - 朝食前
  - 眠前
- 測定は2回  
平均値を記入
- 上腕部に巻く血圧計

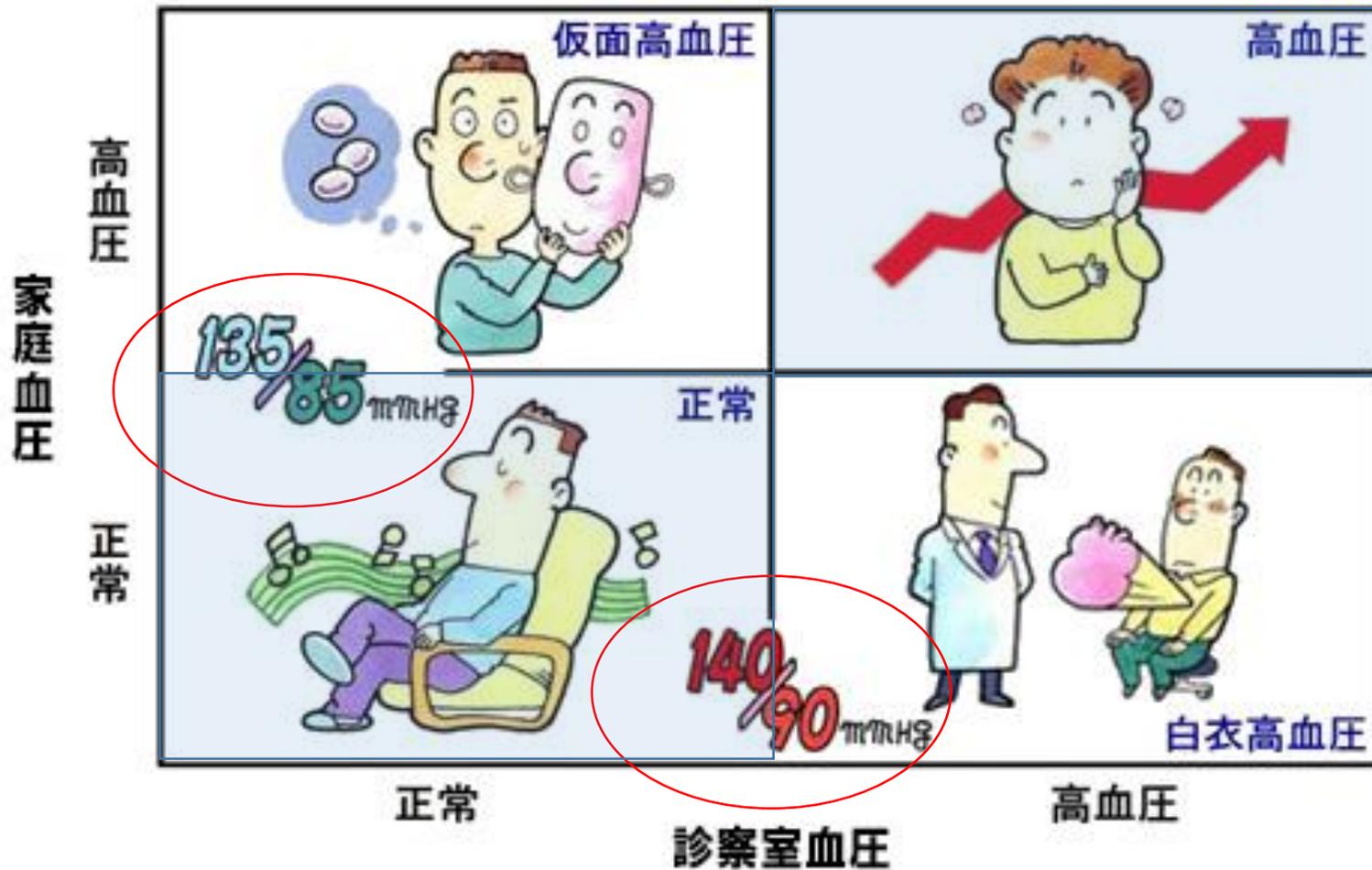
## 血圧の正しい測り方



# 燕市・県央の 脳卒中 脳血管疾患

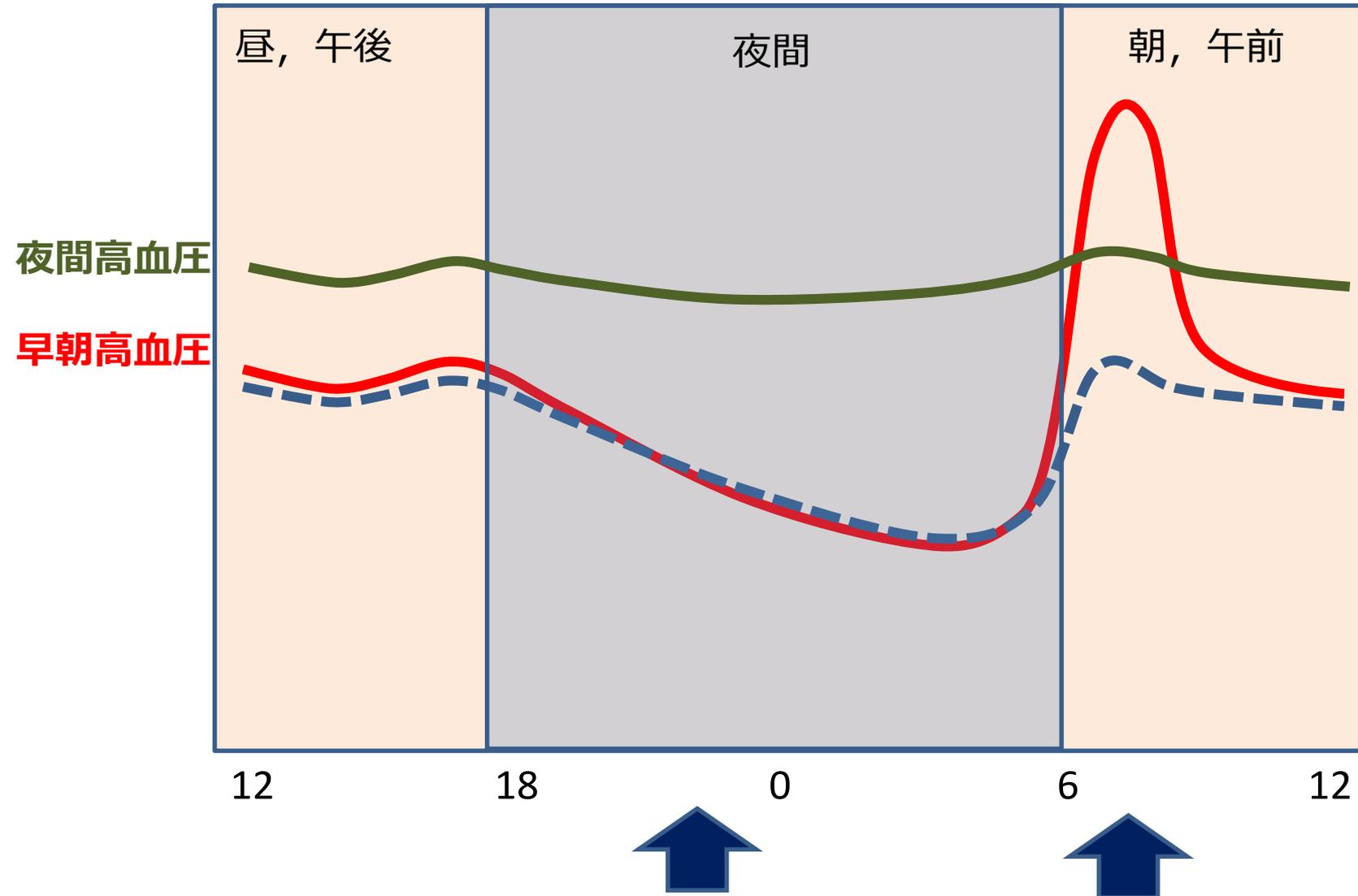


# 白衣高血圧と仮面高血圧



降圧治療を受けていない状態での分類。家庭血圧値での正常と高血圧の区分140/90mm/Hgよりも低い値で、およそ135/85mm/Hgが目安。

# 血圧の変動（24時間）



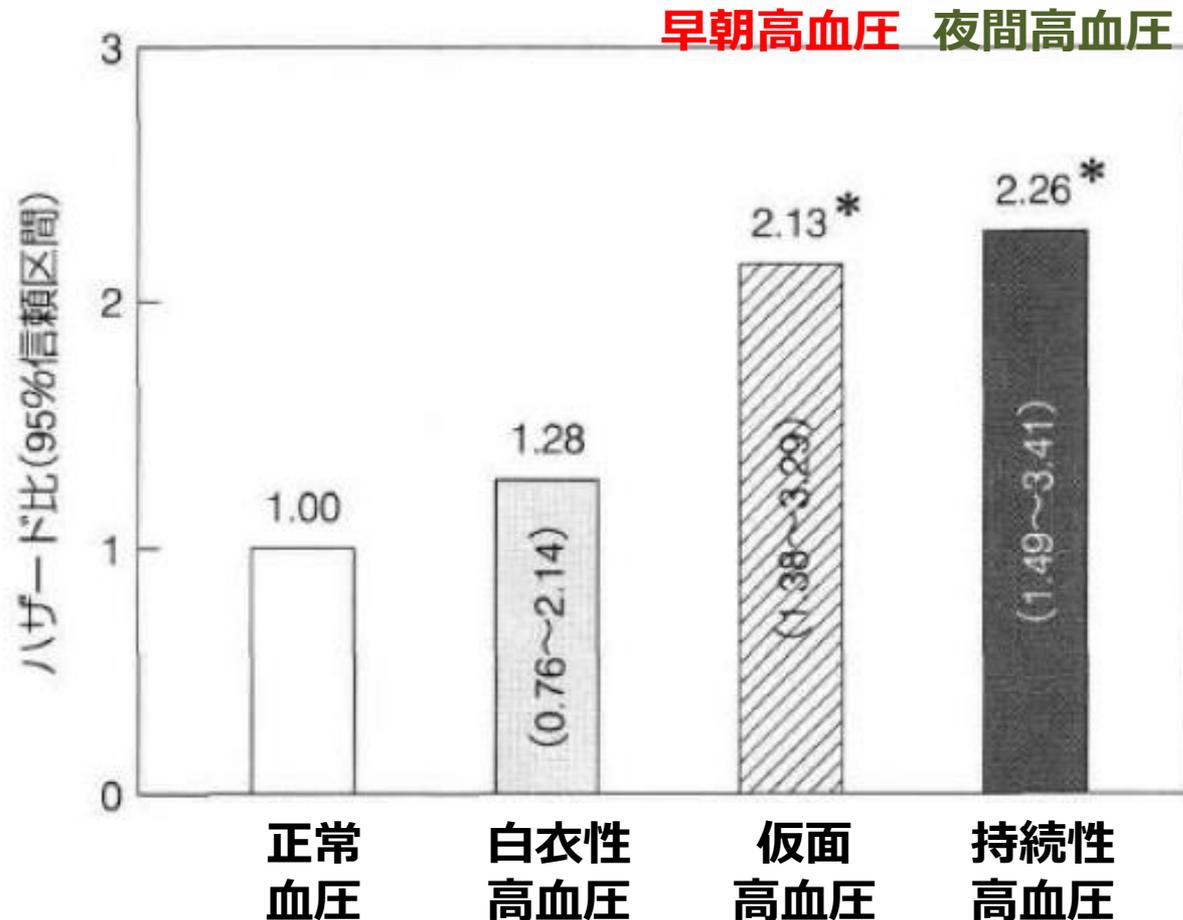
**早朝高血圧** → “カウンターパンチ”  
脳卒中，心筋梗塞などの発作

**夜間高血圧** → “ボディブロー”

夜間高血圧こそ臓器障害を生ずる

忍び寄る臓器障害（脳，心，腎）

# 白衣性高血圧と仮面高血圧の意義

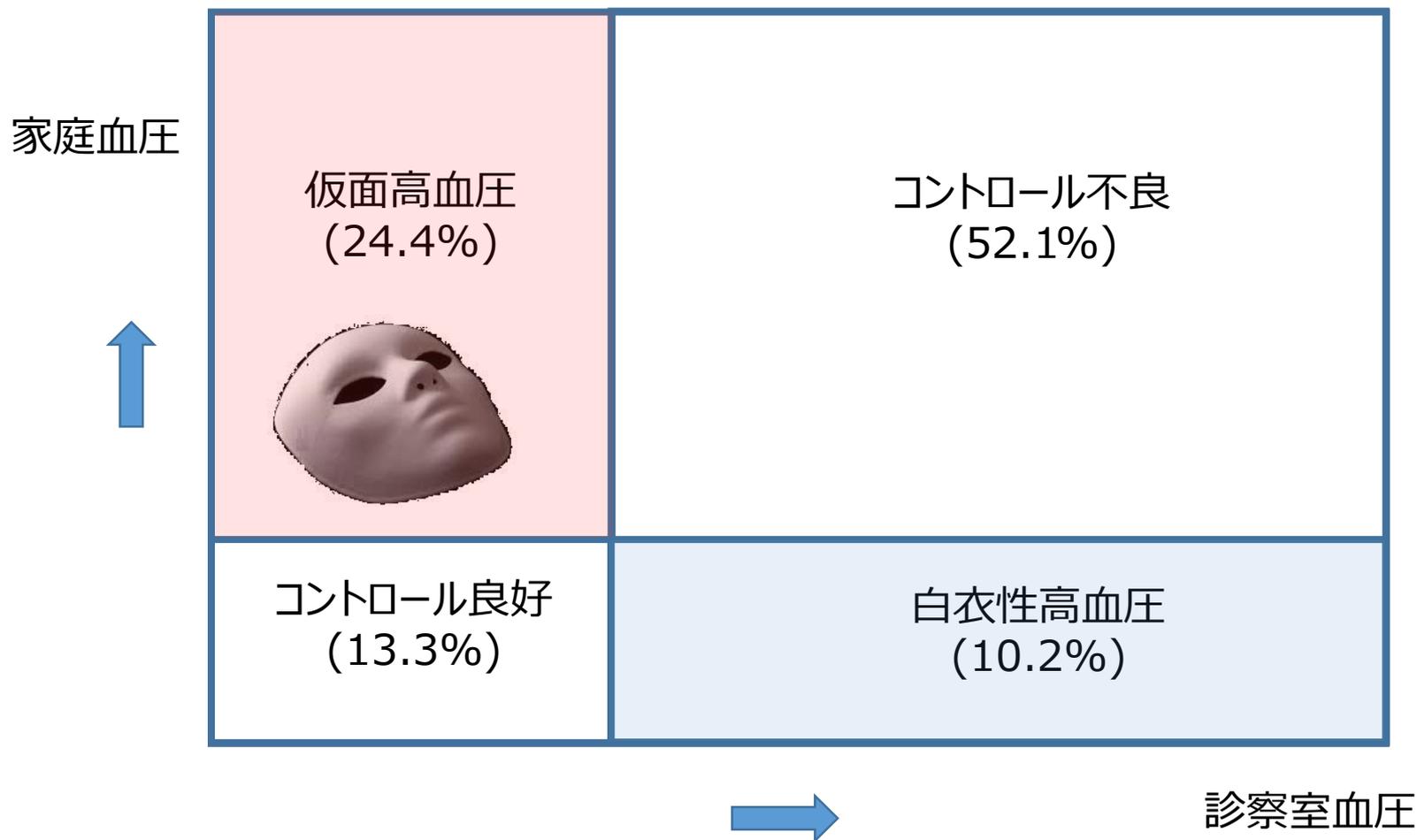


白衣性高血圧・仮面高血圧の心血管系死亡/脳卒中発症リスク

\*  $p < 0.05$  vs 正常血圧群.

(Ohkubo T *et al*, 2005<sup>5)</sup>より引用)

# 診察室血圧がコントロールされている患者の 約6割は不十分



# 家庭血圧

1日2回

■朝食前

■眠前

# 健康増進法 (平成14年, 最終改訂 平成26年)

- 第二条 (国民の責務)
  - 国民は…自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

健康維持は  
社会貢献である

「健康づくりマイストーリー運動」  
「つばめ元気かがやきポイント事業」

燕市8万人総健康づくりの推進