



Q 血圧は、一日に複数回測定することも重要と聞きましたが、なぜですか？

A 人によってそれぞれ異なる血圧変動の傾向を知るためには、複数回の測定が有効だからです。

血圧は常に一定ではなく、健康な人であっても一日の中で変動しています。普通は起床後徐々に上昇し、日中に高さのピークをむかえて、夕方から夜にかけて下がっていきま

す。これを「血圧日内変動」と呼びます。知らない人もいて、その場合は一日の平均血圧値が高くなるため、臓器障害が進行すると考えられています。こういったタイミングで血圧が上がると、こういったタイミングで血圧が下がるのかを知ることが、より適切な降圧治療を行うことができます。

血圧は、食事や運動、ストレスや気温の変化などによって変動しますが、そこには自律神経の働きが大きく関わっていると考えられています。自律神経は日中の活動時に活発になる「交感神経」と、夜など安静時に活発になる「副交感神経」という2つの系統があり、24時間休まず働いています。そして、一方の活動が活発になると一方が弱くなるため、日中は交感神経の活発化に伴い血圧が上昇し、夜は副交感神経の活発化により血圧が下がります。しかしながら、夜間に血圧が下

また、診察室での血圧測定で緊張により高値を示す白衣高血圧や、逆に診察室では低いにも関わらず、家庭血圧が高い「仮面高血圧」も存在します。さまざまな要因による血圧の変動を確かめるためには、一日のなかでの複数にわたる血圧測定や、24時間血圧自由行動下血圧（ABPM）などによる継続的な測定が有効です。近年では腕時計サイズの血圧計が登場するなど、毎日の複数回測定ハードルも下がっています。

〈回答〉

日本医療大学 総長
日本高血圧協会 理事長

島本 和明 先生

【参考】

家庭で血圧を測定しましょう(日本高血圧学会)
<https://www.jpnsn.jp/data/selfmonitoring.pdf>

協力:オムロン ヘルスケア株式会社

本内容は、オムロンヘルスケア株式会社様のウェブサイト「健康コラム」より引用しております。同サイトでは、生活習慣病の基礎知識から最新の医療情報、レシピまで、毎日の健康な生活を応援する情報を多数掲載しています。詳しくはこちらをご覧ください。

<https://www.healthcare.omron.co.jp/resource/>

