

### 13. 高血圧の検査はどのようにされるのでしょうか？

高血圧かどうかは、血圧を測定して判断されます。血圧は、安静にしている時と、運動している時とで変化するし、ストレスや気温などの環境や測定時間などでも変化するので、高血圧の診断と、血圧が高いために起こる合併症を予防しようとする場合とで変わってきます。

高血圧の基準値は、日本高血圧学会で決められています。そこでは、収縮期血圧が 140mmHg 以上、または拡張期血圧が 90mmHg 以上とされています。血圧値の程度によって、段階的に分類がされています。高血圧はⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度の三段階に分類されています。収縮期血圧が 140mmHg 以上で拡張期血圧が 90mmHg 未満の場合は（孤立性）収縮期高血圧として区別されています。

正常血圧も三段階に分けられています。収縮期血圧と拡張期血圧がそれぞれ、120 未満かつ 80 未満であれば至適血圧、130 未満かつ 85 未満であれば正常血圧とされます。収縮期血圧が 130～139、または拡張期血圧が 85～89 であると正常高値血圧とされます。この正常高値血圧が健康障害をもたらすとされるようになりました。メタボリックシンドロームの要素として、健康診断で注意が喚起されています。

高血圧の基準は診療所や健診現場で測定された血圧で判定されていますが、もっと大切なのは家庭で測られる家庭血圧です。緊張したときの血圧よりも、家庭でリラックスしている時の血圧の高さが問題になります。朝起きた時の早朝血圧が高いか、正常かで高血圧の合併症の発症頻度に差があります。

家庭血圧は大切ですが、良い血圧計と正しい測定法でなければあまり役立ちません。心臓とほぼ同じ高さで、上腕の血圧で判断することになっています。家庭血圧は収縮期血圧が 135mmHg 以上、拡張期血圧が 85mmHg 以上の時に高血圧と診断されます。

診療所で測定した時に高血圧で、家庭血圧は正常血圧の場合に白衣高血圧と呼ばれます。高血圧の合併症を引き起こす可能性は、家庭高血圧の人より高くありません。