



健康ワンポイントアドバイス

家庭でも血圧を測りましょう

血圧の分類と家庭血圧

血圧は、その数値によって右表のように分類されます。高血圧の診断には、病院で測る診察室血圧に加えて、家庭で測る家庭血圧も大切な役割を果たしています。

なぜ家庭血圧が大切な

家庭で血圧を測ると日常生活上の血圧が分かります。家庭血圧は、病院で測ると緊張で血圧が上昇する「白衣性高血圧」や、逆に病院で正常でも家では高い「仮面高血圧」の診断や評価にも役立ちます。高血圧に関連する血管の病気は、診察室血圧よりも家庭血圧との関連が強いことが分かっています。

計測のポイント

血圧を家庭で測るときは、肘より上で測る血圧計がお薦めです。時間帯は、朝(起床～朝食前)と夜(就寝前)の1日2回計測が理想ですが、1日1回でも同じ時間帯に計測し、ノートや手帳などに記録しましょう。また、血圧は常に変動するものなので、その時点の数値に対して過度に神経質になる必要はありません。

成人の血圧分類(診察室血圧)

分 類		収縮期血圧 (mm Hg)	拡張期血圧 (mm Hg)
正常域 血圧	正常血圧	120未満	かつ 80未満
	正常高値血圧	120～129	かつ/または 80未満
	高値血圧	130～139	かつ/または 80～89
高血圧	I 度高血圧	140～159	かつ/または 90～99
	II 度高血圧	160～179	かつ/または 100～109
	III 度高血圧	180以上	かつ/または 110以上
	(孤立性) 収縮期血圧	140以上	かつ 90未満

※家庭血圧は上記の値より5低い数値を目安にして下さい。

出典：高血圧治療ガイドライン2019

最後に

日々の生活の中で血圧を意識することや、血圧上昇を自覚して生活を見直し、対策を始めることに早過ぎるということはありません。健康は日々の積み重ねで守られます。早期から意識することで、自身の健康につなげましょう。

【健康づくり課保健師】