

高血圧だより♡（第3回）

血圧は1回の測定では判断できません

血圧には4つのタイプがあります。
継続的に測り、あなたの血圧はどのタイプか確かめてみま
しょう。

家庭血圧	135/85 mmHg	仮面高血圧 診察室血圧が正常、 家庭血圧が高い	持続性高血圧 家庭でも、診察室 でもいつでも高い
	140/90 mmHg	非高血圧	白衣高血圧 診察室血圧が高く、 家庭血圧は正常

健診や医療機関で測定する

診察室血圧

腕で測るタイプ
がおすすめ！

CHECK!

家庭で血圧を測ることで...

①正確な値の把握

血圧は、常に変動しており、季節や時間にも影響されます。
毎日一定の時間、環境で測ることが重要です。

②「仮面高血圧」の早期発見

③「白衣高血圧」が分かる

④血圧タイプの把握

自分の血圧のタイプが分かり、高血圧の診断に役立ちます。

まとめ

血圧には4つのタイプがあり、家庭で継続して測ること
で、自分がどのタイプか知ることができます。
また、生活習慣を見直し、修正することで高血圧が改
善する場合があります。
当てはまる原因はありましたか？
毎日血圧を測り、生活習慣を見直していきましょう。

仮面高血圧、持続性高血圧は
治療が必要です。



<仮面高血圧>

40歳以上では10人に1人が仮面高血圧と言われて
います。仮面高血圧は持続性高血圧と同様に、脳卒中や
心筋梗塞などを起こしやすい**危険なタイプ**です。
血圧が高くなる時間帯により早朝、昼間、夜間高血圧に分
類され、それぞれの原因は次のように考えられます。

寝る前より、朝起
きた時のほうがす
ごく高いんだよ

早朝高血圧

・アルコール
・喫煙
・寒冷
など

私は、昼測る
と高いよ

昼間高血圧

・職場や家庭での
精神的ストレス
・身体的ストレス
など

夜測ったらびっくりする
ほど高いんだ。朝にな
ると下がるんだけど

夜間高血圧

・心不全や腎不全
・糖尿病
・抑うつ状態
・脳血管障害 など

<白衣高血圧>

すぐに治療は必要ないとされていますが、将来約**3分の1**は
持続性高血圧へなりやすいといわれています。

あの場所にいくと
緊張するよね

健診の時だけ、血圧
が高くなるんだよね

高血圧の主な原因

喫煙

運動不足

アルコール

遺伝的
体質

肥満

ストレス

塩分摂取

次回は、
「減塩」
について！

