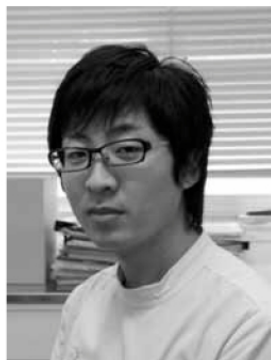


あなたの血圧は大丈夫ですか？ 24時間自由行動下血圧測定 (以下ABPMとは)



内科医師

米津 圭 佑

山香病院だより vol.64

24時間経った翌日に返却していただきます。簡単な結果は数十分で分かります(大学からの詳細な結果には約1週間を要します)。

当院では関東の栃木県にある自治医科大学循環器内科と協力して日本人における自由行動下血圧追跡研究(JAMP研究)を行っています。参加いただければ、大学から詳細な報告書(図2)を得ることができます。糖尿病、コレステロール異常、腎臓病、メタボリックシンドローム、肺気腫(慢性閉塞性肺疾患)、無呼吸、心房細動などの心血管疾患のリスクを有する人(※研究に参加できない人もいます。)で、血圧が気になる人は、ぜひ担当医に相談してください。

血圧は1日においても変動があり、個人差が大きく、特に日中の活動、睡眠中の血圧を家庭で測定することは困難でした。しかし、**24時間血圧計**(図1)の登場により、昼夜を問わず血圧の変動を調べることが可能となりました。その中で特に睡眠時の血圧の変動が脳卒中・心筋梗塞などの心血管疾患に対して重要であることが分かってきました。

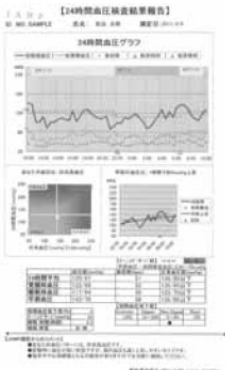
一般的に血圧は起きているときよりも睡眠中の方が低いといわれています。しかし、一部の高血圧の患者さんでは睡眠中に血圧が下がらなかったり、逆に夜間に血圧が上昇したりすることがあります。そのような患者さんでは、自覚症状のない脳梗塞や心肥大、蛋白尿などの高血圧による臓

器の障害(高血圧性臓器障害)を高率に伴うと言われていいます。起床後急激に血圧が上昇すること(モーニングサージ)や朝の高血圧(早朝高血圧)がその時間帯における脳卒中や心臓発作発症との関連が深いことも分かっています。現在、**内服中の降圧薬の効果判定**、**白衣高血圧**(自宅での血圧は正常であるが、病院の血圧が高い方)の検出にも有効とされています。

このように**ABPM**は現在では高血圧の診断と治療において重要な役割を果たしており、『**高血圧治療ガイドライン2009**』**24時間血圧計の使用基準に関するガイドライン**』においても推奨されています。24時間血圧計は腕に巻くと自動で30分ごとに計測していき、



【図1】
24時間血圧計をつけた様子。



【図2】詳細な診断結果が送られてくる。