

## 仮面高血圧 をご存知ですか？

医療機関の診察室で測った血圧は正常範囲なのに、ふだんの生活では血圧が高くなっていることを **正常血圧という仮面をつけた高血圧** といいます。

仮面高血圧の多くは、早朝に血圧が高くなる「**早朝高血圧**」です。夜間から早朝にかけて血圧が高くなる「**夜間持続型**」と起床してから急激に血圧が高くなる「**早朝上昇型**」があります。特に、夜間持続型は、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす危険性が高く、注意が必要です。

**仮面高血圧は、健康診断で血圧が正常な人にもみられます。**



特に、タバコを吸う人や、仕事でストレスの多い人などに多くみられます。喫煙中は血圧が上がりますが、診察室で血圧を測るときは喫煙していないので、血圧は一時的に下がります。

**仮面高血圧は、すでに高血圧の治療を受けている人にもみられます。**

診察室で測った血圧が高ければ、医師は薬を追加するなどの対処ができますが、仮面高血圧では気づかないまま放置されて、「**心肥大**」や「**腎障害**」などの臓器障害が進んでしまいます。



### 仮面高血圧を見つけるには？

仮面高血圧を発見するための第一歩は、家庭で血圧を測ってみることです。

- 朝と夜の2回測ります。
- 入浴や飲酒をすると一時的に血圧が変動するので、その前に測ります。

専門の医療機関では、携帯型の血圧計を使った検査も行われます。



## 高血圧に用いる降圧薬

薬の種類	薬のはたらき	主な副作用
カルシウム拮抗薬	血管を収縮させるカルシウムイオンが細胞に入り込むのを抑制し、血管を広げて血圧を下げます。	顔のほてり むくみ 動悸
ACE阻害薬	血管を収縮させるホルモンの産生を抑え、血管を広げて血圧を下げます。	空せき めまい
アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬	ACE阻害薬と同様の働きがあります。	めまい
利尿薬	血管内の余分な水分を尿として排出することで、血圧を下げます。	血糖値や尿酸値の上昇 低カリウム血症
β遮断薬	心臓の働きを抑えることで体内を循環する血液の量を減らし、血圧を下げます。	徐脈 ぜんそく

どの降圧薬を使うかは、患者さんの病状によって異なります。多くの場合、薬ののみ方を変えれば仮面高血圧はコントロールすることが可能です。ただし、自分で勝手に変更するのは危険ですから、絶対にしてはいけません。まずは主治医に相談してください。



## 生活習慣の改善を

生活習慣を改善することも、**脳卒中**や**心筋梗塞**を防ぐのに役立ちます。

具体的には、

- ①食塩の摂取量を減らす
- ②減量して肥満を解消する
- ③ストレスを解消すること



などを心がけてください。