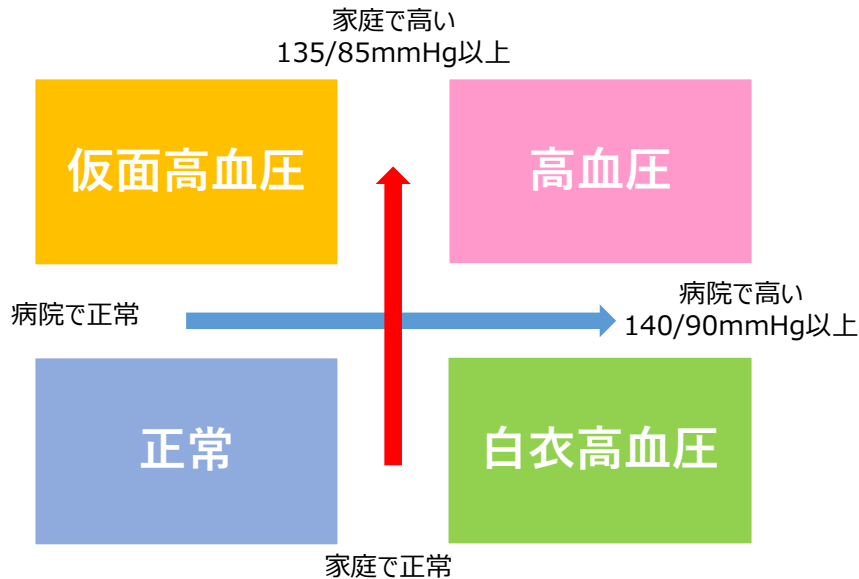


仮面高血圧を知っていますか？

大気社グループ健康保険組合

- 診察室血圧は正常なもの、家庭血圧が高いタイプです。このタイプは、医師や医療スタッフがを見つけることは困難なので、仮面高血圧とされています。
- 仮面高血圧は見逃されやすいうえに、脳卒中や心筋梗塞などの発症率が一般的な高血圧と同じくらいに高いため、危険な高血圧といえます。40歳以上の10人に1人は仮面高血圧という報告もあります。
- 仮面高血圧かどうかを調べるには、毎日朝と夜、家庭で血圧を測れば発見することができます。家庭血圧計を上手に活用して、早期に発見し、早めの治療を心がけましょう。



➤ 仮面高血圧の種類

早朝高血圧

朝、目が覚める前後に血圧が急上昇するのが早朝高血圧です。朝、血圧が上がるのは生理的な現象ですが、早朝高血圧の場合、急激に上昇してしまうのです。早朝高血圧が高齢の人や動脈硬化が進んでいる人などに起きると、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしやすくなってしまいます。

夜間高血圧

就寝中の血圧は下がるのが通常ですが、夜間高血圧になると、血圧が下がらず高いままになってしまいます。すると、血圧が高いままの状態が長く続くために、血管に負担がかかり、動脈硬化の進行を早めたり、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などのリスクを高めたりしてしまうのです。

慢性腎臓病、睡眠時無呼吸症、糖尿病、心不全などがある人は、特に注意が必要です。就寝前と起床時の血圧を測り、両方の値が高い場合は夜間高血圧が疑われます。