随筆

血圧を日常的に測定する生活

斎藤隆雄*

50歳を越えて，そろそろ血圧を気にする年齢になった．少し前までは年に1度職場での健康診断で血圧を測って貰うのがせいぜいであった．腕にマンシェットを巻かれ，プカプカとしめつけられ，医師が水銀マノメータを見つめながらコロトコフ音を聴く操作を2～3度繰り返し，時には何回か深呼吸をさせたりして「150/90です．少し高いですね」などとお言葉を賜わるアレである．

高目と言われ，気になって内科を受診した．

打聴診，触診，採血，採尿，X線撮影，心電図などの検査を型のごとく受けたが，血圧測定では水銀マノメータと聴診器による測定を数回たんねんに繰り返しただけだった．この方法は熟練者が慎重に行う限り直接法による成績とよい相関があると言われる位だから，それ自身に不満はないし結構なことである．しかし，測定した時点の値でしかないのも事実である．

内科外来等で医師に測定して貰った血圧は一定時間の安静後にもいわゆる随意血圧に近く，患者が自宅で自ら測定した血圧は基礎血圧に近いという[1]．一般に診察室で測定した血圧は家庭で測定した値より高いことが多く，とくに初対面の医師の場合顕著で，医師との会話で少なからず（秋田県立脳血管にセンタの成績では12～120 mmHg 平均37 mmHg）上昇するという[2]．医師に血圧を測って貰っているという或る種の安心感，信頼感，血圧値に対する不安，緊張，ストレスなどが混ざり合って結局は血圧を押し上げているわけである．医師はその時の測定値と関連諸検査の成績を総合して治療計画を立て，治療経過を見ながら修正する．患者が医師を訪れるのはふつう1～2週に1度である．どうもこれでは不十分だと感じた．ふつうの生活をしている時「私」の血圧はどんなパタンをとるのだろうか．季節による変化は？　仕事，食事，排便，睡眠，服薬などはどんな経過でどのように影響するのだろうか．

この種の情報を入手しようと思えば，記録器付きの全自動血圧計を座右において，隋時しかも頻回に測定するしか方法はない．

患者として病院を訪れた時だけでなく，家庭や職場での測定値もあわせ観察できたら，「私」の血圧管理はずいぶんレベルアップするのではないかと考えた．この用途のための血圧計には医家向けのそれとは少し違った仕様が要求されるだろう．実際に自分で試みたいと思った．

そこで某社に手紙を書き，厚かましい申し様ながらかくかくしかじかの次第なので，ぜひ1台全自動血圧計を貸与願えないかとお願いしたところ，快く提供して頂けることになった．早速実験が始まった．このメーカの血圧計は医家向けであり，家庭用のものは生産されていない．自宅の居間に置いて，さて測定となった時まず気付いたことは病院と自宅との環境の差であった．丁度冬だったが，病院の外来はふつう快適な室温に保たれており，内科の診察を受けるのに寒くて震えることはまずない．自宅では24時間どこでも快適というわけにはいかない．血圧測定には室温15℃以上で5分間安静後測定という原則があるようだが，15℃でも上半身裸だと必ずしも快適ではない．ましてや外出から帰り暖房を入れて間もない状態で，シャツ1枚で片方の上腕を露出すると，血圧は低い室温の影響をテキメンに受けて高値を示す．部屋が暖まった状態で足をコタツに入れたりすると血圧は落ち着いてくる．

全自動血圧計は血圧，コロトコフ音のパタン，心拍数，不整脈の有無，日付，測定時刻などを表示するよう作られたものが多いが，あわせて室温を表示するようにできているものは見たことがない．データの価値を高める意味で，温度計を機械の発する熱に影響されない部位に内蔵させ，他のデータと共にプリントアウトさせるよう改造することが望ましいと感じた．

プリンタは重要と言うより不可欠と言ってよい．データをモニタにデジタル表示するだけでなく，その都度何分おきかに何回か測定した記録を切り取って日記帳などに貼付しておくと実に興味深いことがわかってくる．日内変動，季節，天候，体調，ストレス，労働，睡眠，飲酒，食事，排便，体重，服薬，スポーツなどの効果が如実に出る．コロトコフ音のパタンのアナログ表示が，ちょっとした気分の変化にまで鋭敏に反応することはとくにおもしろかった．

血圧を気にする年齢層がますます増加する御時世である．きめ細かく自分でデータを揃えて，自分の血圧の特徴を影響する諸因子とともによく把握して，生活管理を試みるのもよいことではなかろうか．信頼性があって，いわゆるシロウトにも扱いが面倒でなく，耐久性に富むもの，たとえば10年間ちゃんと機能するものであれば，少々高価でも全自動血圧計を自分専用に使いたいと考えている人は決して少なくないようである．要は，医家向けに作られた高性能，高信頼度，耐久性などと一般向けの使い易さや価格とをどう調和させるかのようである．

文献

1) 池田正男：軽症高血圧の治療，高血圧—病態生理から治療まで．　日医誌 90巻，7号付録，89～98頁，1983.

2) 朝井潤：高血圧の診断と検査の進め方．　同上 35～48頁.

*徳島大学医学部麻酔学教室

Presented by Medical*Online