

●仮面高血圧

■仮面高血圧とは：

英語では masked hypertension と書きます。直訳すると“おおいかくされた”高血圧、つまり高血圧であることが隠されてしまっている状態をいいます。

■その定義は：

診察室血圧が正常（140/90mmHg未満）であっても・・・

- ①家庭血圧が 135/85mmHg 以上
- ②24 時間血圧測定（ABPM）による自由行動下血圧が 130/80mmHg 以上
- ③早朝や昼間の血圧が 135/85mmHg 以上
- ④夜間血圧が 120/70mmHg 以上

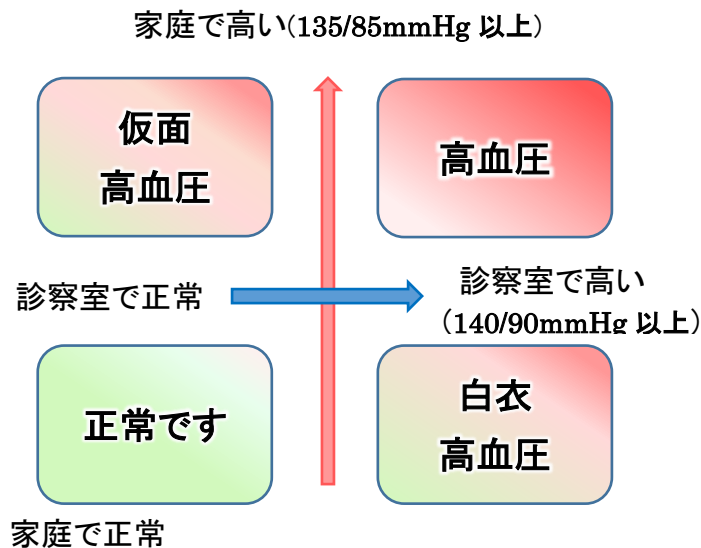
上記①、②、③、④のいずれかに該当すると仮面高血圧と定義されます。

■血圧の日内変動：

血圧は1日のなかでも大きく変動します。通常は血圧は夜になるにつれて下降し、睡眠中には日中よりも10～20%程度低くなり、早朝から活動の準備のため少しずつ血圧は上昇します。

■仮面高血圧のタイプ：

診察室血圧が正常でも、早朝、昼間、夜間などの特定の時間あるいは職場などで高血圧を呈することがあります。これを仮面高血圧といい、時間帯別に早朝高血圧、昼間高血圧、夜間高血圧の3つのタイプに分けられます。特に夜間高血圧が心筋梗塞や脳梗塞などの心血管系の病気の発生リスクを高める因子であることが明らかになっています。



■仮面高血圧を見つける方法：

毎日朝と夜に家庭血圧を測定することが有用です。また職場に血圧計が設置されていれば勤務時間帯の血圧も参考になります。