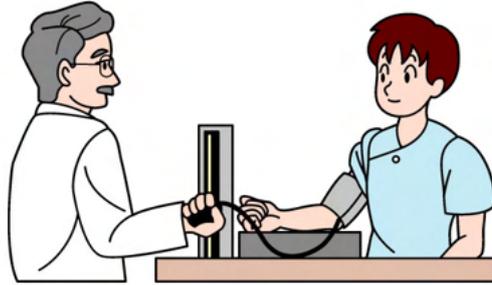


白衣高血圧

皆さんは、白衣高血圧という言葉を知っていますか？
実は、血圧が高いと言われている方々の中かなりの確率でこの白衣高血圧の方が含まれているのです。
では、白衣高血圧とはどんなものなのでしょう。

随時血圧

これが、職場あるいは地域の健康診断や病院・診療所などで測る血圧です。



家庭血圧

こちらは、文字通り自宅でご自身あるいは身近な方が測る血圧の事です。
最近では価格が下がってきたため、ご自宅に自動血圧計があるという方が比較的増えてきています。



血圧変動

血圧は一日の中でかなり大きく変動を示します。一般的には睡眠中が最も低く、覚醒（目覚める）直前に上昇が始まり、午前中に一つのピークを迎えます。その後、午後に向かって一旦下がるのですが夕方くらいに2度目のピークを迎えた後、再度下行し始め、入眠すると一日で最も低い値まで下がっていきます。さらに昼間目が覚めている間でも、喜怒哀楽に関連する精神的動揺や、発熱・身体活動など様々な要素が血圧を上下させます。

白衣性高血圧

白衣性高血圧はこのうちの精神的緊張による変化と考えられています。
ほとんどの方は

随時血圧 > 家庭血圧

ですが、中でもこの差が極端な方が白衣性高血圧と呼ばれています。

確かに、健康診断や病院・診療所で血圧を測るときには周囲に白衣を着た人間（看護師・医師など）がいますよね。

普段全く正常の血圧の方が高血圧と診断されてしまう可能性もあります。時々家庭血圧を測ってみて、普段のご自分の血圧を知っておくのは非常に大事なことです。