

3月だけおクニック通信① 第117号

糖尿病専門医 田中先生!!

こんにちは😊

日に日に春めいて、20℃越えの暖かな日が続き、だいぶ過ごしやすくなってきましたね♪

歩いていると、至る箇所です桜が開花しており、一面ピンク満開で思わず足を止めてしまうほどの美しさです🌸

フティックでは、色とりどりの春服が並んでいて、ウインドウショッピングするだけでわくわくしてきます!(^_^)!

わたしは、春にむけてカラーストッキングを先日購入したのですが、モーヴとかラベンダーグレーとかおしゃれなニュアンスカラーがたくさんで、ついあれもこれも手にとってしまった><

さて、今日は血圧測定のお話です。

当院外来では高血圧の患者様の来院が多く、患者様の血圧を測定したり、患者様にご自宅での血圧の測定をお願いする場面が多々ありますが、測定手技に関してわたしが以前より疑問に思っていた点に関して論文を調べたのでご紹介します。

日本高血圧学会が推奨している家庭血圧の測定法は、一般向け「高血圧治療ガイドライン 2019」解説冊子で以下のように記載されています。

朝と夜の1日2回座位で測定しましょう。

歩いた後は座って1~2分の安静を保って測定しましょう。

血圧計は、上腕にカフを巻くタイフを用いてください。

対してわたしの疑問点は、以下の3点でした。

長袖を着た場合、血圧測定は服の上からと腕まくりをした場合で果たして大きな違いがあるのか？(冬服は袖をたくし上げるの大変な時もありますよね><)

上腕での血圧測定と手首の血圧測定は結果に大きな違いがあるのか？

血圧測定時は1度の測定では1回の測定が正しいのか、数回連続で測定したほうが正しいのか？

→A comparison of blood pressure measurement over a sleeved arm versus a bare arm

(CMAJ February 26,2008・178)

上記論文は、クリニック通院患者376名(41%が高血圧患者)を対象に、1回目は全員が腕で直に測定、2回目は腕 vs 服の上からの測定の2群に分類し、計2回の血圧の差をそれぞれ比較したものです。

結果、両群で有意な差は認めず(服の上での測定のほうが腕での測定よりも若干血圧が低下傾向でした)、またなんと袖の厚さ(参加者の平均は4.2mm程度)は血圧変動に関連はないということも検証されました。

3月だけおクリニック通信② 第117号

① →Can validated wrist devices with position sensors replace arm devices for self-hoom blood pressure monitoring? A randomized crossover trial using ambulatory monitoring

As reference?(AMERICAN JOURNAL OF HYPERTENSION VOLUME 21 NUMBER 7)

上記論文は、参加者が上腕(arm)での血圧測定と手首(wrist)での血圧測定を行い、2つのデバイス間での数値の比較を行うと同時に、携帯式24時間連続自動血圧測定計を同時に測定し、この値とそれぞれのデバイスでの比較を検証したものです。

結果ですが、arm群はwrist群と比較し、特に収縮期血圧は有意な上昇を認めました。

参加者の約34%はなんと10mmHg以上の差があったようです。

また、24時間自動血圧測定計との関連に関しては、wrist群と比較し、arm群では強い相関を認めました。

*wrist群で血圧が変動する要因として脈圧が唯一関連し、性差や年齢、手首の太さ等は関連していませんでした。

著者は、手首血圧計の使用に関して、カフの位置やセンサーの正確性等により数値が変動する可能性があり、使用には注意が必要としています。

② →Effects of measurement intervals on the values of repeated auscultatory blood pressure measurements(Clinical and Experimental Hypertension volume42, 2020)

上記論文は、血圧測定時に追加で15分後、30分後、60分後、90分後、120分後の計5回連続測定を行い、血圧推移の変化について検証した論文です。

15分後の再測定では収縮期血圧の低下、拡張期血圧の上昇を認めましたが、30分後以降は血圧推移は変動なく一定でした。よって筆者は血圧測定の間隔は少なくとも30分以上空けることが望ましいと結論づけています。

*他の論文では、メソッドは異なりますが、やはり連続して血圧を測定すると、初回の収縮期血圧は高値であり、連続して2回目・3回目で測定すると減少傾向にあるとの結果でした。よって1回目の血圧での病態の判断は難しく、すこし時間をあけてもう1~2回測定しその平均値での判断が適切なのかもしれません。

以上をまとめると、

▲血圧は袖の厚さがよほど分厚くなければ、袖をまくっても長袖のままでもさほど変動はしない。

▲手首血圧計は上腕血圧計より数値の変動が大きい可能性がある。

▲1度の血圧測定には、時間をあけて数回測定しその平均値で判断するのがベター。

誤診断や過剰な投薬を防ぐためにも、正確な血圧測定を心がけていきましょう！

2021年3月発行 第117号 たけおクリニック 総院長 竹尾浩紀

東京都世田谷区太子堂4-22-7 森住ビル3階

スタッフより一言 ★★

4月からたけお先生の診察時間に変更になります！

詳しくはHPをご参照ください！！ よろしくお願ひします(〃)/