



# 健康かわらばん

## 第92号 (令和2年11月号)

### 特集: 高血圧症

#### 1. 血圧とは

動脈の壁にかかる血液の圧力のこと、心室が縮んで心臓から動脈に血液が流れ出した時が最大血圧（収縮期血圧）、心室に血液が戻り動脈中の血液量が少ない時が最低血圧（拡張期血圧）です。血圧は心臓から送り出される血液量や、動脈の壁の抵抗で変動します。一日の中でも朝が高く、徐々に下がり、睡眠中には低いのが普通です。運動や興奮、温度変化、不眠等でも変化するので、一時的な上昇で一喜一憂する必要はありません。



血圧を決める要因



拍出血液量

動脈壁の抵抗 (太さ・硬さ)

#### 2. 高血圧の原因

原因不明の「本態性高血圧」が多いのですが、塩分のとりすぎ、肥満、喫煙、アルコールの飲み過ぎなどが関係し、ストレス、遺伝も影響します。「二次性高血圧」と言われる、腎臓病、ホルモンの異常、心臓病等が原因の場合もあり、治療が効きにくい時には精密検査を必要とします。



家庭血圧の計り方  
腕に巻くタイプの方が正確で、朝は起床時排尿後1時間以内に、夜は就寝前に測定。座って1~2分安静後、心臓の高さで2回測定。

白衣高血圧



主な仮面高血圧



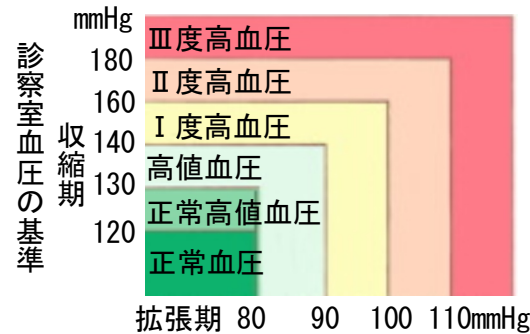
夜間高血圧



職場高血圧

#### 3. 高血圧の診断基準

診察室では140/90mmHg以上、家庭では135/85mmHg以上で高血圧と診断します（収縮期・拡張期のいずれか一方でも高ければ高血圧）。治療開始後の目標値は以前は140-90未満（家庭血圧で135-85未満）でしたが、75歳以上の高齢者や脳の血管の狭い人・一部の腎臓病の人を除き、130-80未満（家庭血圧では125-75未満）を目指します。



#### 4. 白衣高血圧と仮面高血圧

診察室や健診でだけ血圧が高い場合が白衣高血圧で、診察室では正常でも職場や家庭では血圧が高い場合が仮面高血圧です。診察室の血圧よりも、日常生活での血圧の方が心臓・血管の病気に関係するため、診察室血圧より家庭・職場の血圧の方を重視します。

#### 5. 24時間血圧測定

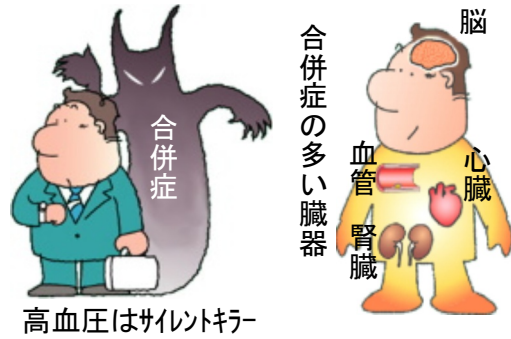
携帯型血圧計による24時間血圧測定は、睡眠中の血圧を計れることが最大の利点です。診察室や普段の家庭での血圧が正常でも、睡眠中に血圧が十分に下がらなかったり、むしろ上がる「夜間高血圧」を検出できます。夜間から早朝まで持続して高い場合や起床時急に血圧が上がるパターンもあります。事務職の人などでは、仕事でのストレスで日中の血圧が上がっている「職場高血圧」が検出できます。これらはいずれも危険ですので、治療の対象になります。

## 6. 高血圧の症状

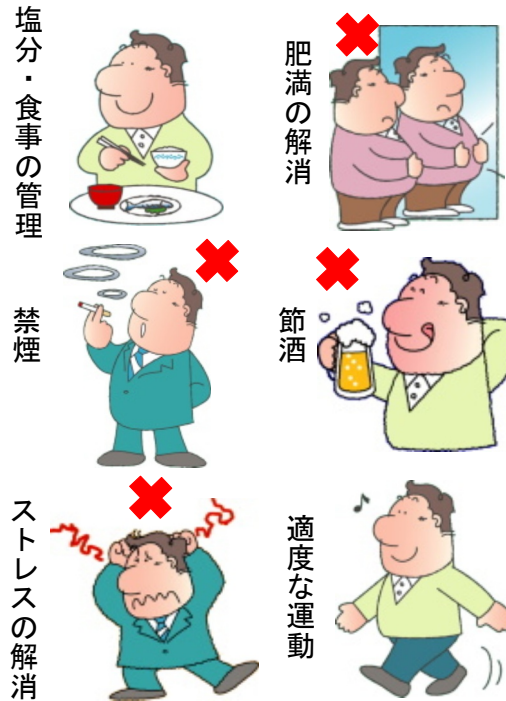
ほとんど特別な自覚症状は有りません。治療せずに放置し、命に関わる重大な合併症が起きてから初めて症状が出るのが普通です。

## 7. 高血圧の主な合併症

①脳卒中：一番関係が深いのが脳（内）出血で、脳梗塞も高血圧の人に多く発症します。②心臓病：心肥大から高血圧性心不全を起こします。狭心症・心筋梗塞も発症しやすくなります。③腎不全：老廃物をろ過するための細い血管に動脈硬化を起こし、腎臓の働きが低下します。腎臓は水分・塩分や、血圧に関連するホルモンを調整する働きが有るため、腎機能低下から血圧がさらに上昇し、悪循環に陥ります。④血管：動脈硬化が進み、下肢の動脈が細くなり詰まったり（閉塞性動脈硬化症）、胸部・腹部の大動脈瘤（大動脈のコブ）が出来、破裂につながることもあります。



## 高血圧の予防



## 降圧剤内服の注意



## 8. 高血圧の予防と治療

予防には塩分制限が一番重要です。塩分制限のコツはだし・辛味・酸味を加えること、ラーメンやそばの汁は残すこと、保存食品・加工食品・干物・漬け物を食べ過ぎないこと、醤油はかけるより少量付けること等です。肥満の解消、禁煙が必要で、節酒、ストレスの解消、適度な運動も大切です。

それでも血圧が下がらない時には、薬が必要になります。内服時間は高血圧のタイプにより朝だけではなく、夕方や寝る前のことも有ります。飲み忘れ防止には、薬を食卓など目につきやすい場所に置き、飲む時間も一定にします（必ずしも食後にこだわることは有りません）。どの薬でも体質によっては副作用が出るのが有り、むくみ・ほてり・動悸・空咳・歯茎の腫れ・立ちくらみ等です。自分に合わないと感じたときには、遠慮なく医師にご相談下さい。

二〇一九年に高血圧治療ガイドラインが改定されました。主な変更点は合併症の無い人でも一三〇―一八〇未満（家庭血圧では一二五―一七五未満）を指すところですが、今までのより厳密な基準ですので、薬を増やさないためには生活習慣の見直しが大切です。まず、塩分制限です。日本人、特に東北人は塩分が多く、一日十二グラム以上摂取しています。目標の六グラム未満はすぐには無理としても、徐々に減塩しましょう。ナトリウム表示（mg）がある食品では千で割って二・五をかけると塩分量になります。カリウムの多い野菜は塩分を排泄する効果があり、腎障害のない人は多めに摂りましょう。他の生活習慣病と同様に、肥満の解消・禁煙・適度な運動も重要です。長寿の人で血圧の高い人はまずいけません。



あどがき