

高血圧について

保健管理センター 管理医 松本 晃裕

高血圧は糖尿病や高脂血症(脂質異常症)と共に、動脈硬化を引き起こす生活習慣病の1つです。

患者数; 全国で約3000万人余りもいます。そのうち治療を受けていない人が半分近くいます。また全体の4分の1は治療を受けていても血圧の低下が不十分で、十分な治療効果が上がっていません。

適切な治療を受けている方は4人に1人しかいません。

心血管系疾病(心筋梗塞、狭心症、大動脈瘤)、脳卒中の原因となり、それらの病気を発症させる危険性を増加させます。

高血圧の患者さんは症状が殆どないままに、徐々にではあるものの確実に動脈硬化を引き起こしていきます。そのため「サイレント・キラー」とも呼ばれている危険な病気です。

高血圧の定義:

収縮期血圧 $\geq 140\text{mmHg}$ または 拡張期血圧 $\geq 90\text{mmHg}$
(どちらか一方でも該当すれば 高血圧です)

本態性高血圧は 高血圧患者の大部分の人がこれに該当します。遺伝的な体質に、肥満や運動不足などの生活習慣上の問題が加わって高血圧になる場合をいいます。また、糖尿病や脂質異常症(高脂血症)があると血管の動脈硬化がおこり、高血圧が生じる場合も多いです。

残りは 二次性高血圧といって、腎、副腎、その他に高血圧を起こす原因となる他の病気があり、それにより高血圧が引き起こされます。

白衣高血圧; 病院で医師や看護師が血圧を測定すると血圧が上がるが、家庭にて自分で血圧を測ると血圧が正常である場合を言います。ただし医師の診察を受けることなく、自己判断で白衣高血圧と決めつけては危険ですので、必ず医師の診察を受けて下さい。

高血圧の人は、家庭で自分で血圧を測定して下さい。少なくとも週に2回程度、主に朝起床後 測定して下さい。

ほけせん便り126号

平成24年 11月 30日発行

主な合併症(高血圧は、徐々に確実に全身の血管に動脈硬化を起こしますが、脳、心臓、腎臓などの重要臓器にも病変を起こします)。

①虚血性心疾患(心筋梗塞と狭心症)

②大動脈瘤

収縮期血圧が120未満の人に比べて、140以上160未満の人は心血管病(虚血性心疾患や大動脈瘤など)による死亡リスクが約3倍になり、また収縮期血圧が180以上になると約5倍にもなります。

③脳卒中; 脳梗塞や脳出血といった致命的な病気になるリスクが高まります。

④慢性腎不全; 血圧が高い状態が長年続くと、腎臓の働きが悪くなり慢性的な腎不全状態になり、さらには血液透析が必要な状態になる場合もあります。

生活習慣を改善することによって 高血圧を改善するようにしましょう。

①塩分摂取を減らしましょう; 日本人の食塩摂取量は平均1日約12グラムですが、これを6グラム未満にしましょう。

②野菜、果物を多く食べるようにしましょう。

③アルコールはビール大瓶1本か日本酒1合まで

④肥満の人は正常の体重にしましょう。

Body Mass Index (BMI) = 体重(kg) / (身長(m) × 身長(m)) が25.0未満になるようにしましょう。正常値は22です。

⑤有酸素運動を1日1時間以上、週5回以上しましょう。

⑥喫煙している人は、禁煙をしましょう。

以上のような生活習慣の改善を行っても、血圧が十分に下がらない場合は薬による治療が必要となります。

降圧剤を適切に服用することにより、心筋梗塞や狭心症などの心血管系疾患の発生が20~40%減少します。

参考HP;

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/index.html>