

# 高血圧

## ～正しく管理して合併症の予防を～

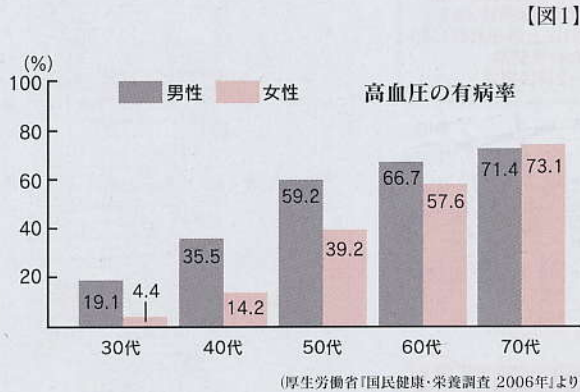
高血圧は患者数4000万人といわれ、加齢とともに増加し多くの人が患っています。ほとんどの場合自覚症状がないため、治療を受けていない人、受けていても十分に血圧が下がっていない人も多いのですが、放置しておくとなにかかわる合併症を引き起こしかねない病気であり、注意が必要です。



吉良 哲也 先生  
医学博士

吉良内科循環器クリニック  
所/大字角子原870番地  
☎522-3000  
http://www.kira-naika.com/  
吉良循環器で検索

ドクターズ  
カルテ  
File.25



**Q** 若いころは血圧が低めだったのに、最近健診で高血圧を指摘されました。自覚症状は何もないのですが、受診しなければいけませんか？

**A** 若いころは正常であっても、年齢を重ねるほど動脈硬化の影響もあり血圧は高くなってきます(図1)。男性は50代、女性は60代で高血圧の人が半数を超えています。自覚症状として頭痛や肩こりを感じる人もいますが、大半の人は何も

症状がありません。しかし、放置すれば気付かないうちに動脈硬化がさらに進行して、脳や心臓、腎臓に障害を来し、ある日突然脳卒中や心筋梗塞で倒れることになりかねません。軽く考えずにまずは医師の診察を受けることをお勧めします。

**Q** 自宅でも血圧を測るよう指導されましたが、いつ測定して、どれくらいの数値なら良いのでしょうか？

**A** できるだけ毎日、朝晩の決まった時間に測ってみましょう(図2)。朝は最も血圧が上がりやすい時間帯です。起床後1時間以内にトイレを済ませ、朝食や服薬の前に測りましょう。夜は就寝前に測って下さい。入浴や飲酒は血圧に影響しますので、少し時間を空けましょう。血圧の正常値は家庭血圧で135/85mmHg未滿、病院では140/90

mmHg未滿です(図3)。血圧は1日のなかでも常に変動しており、測り方や緊張の度合いにも左右され、細かな数値に一喜一憂する必要はありませんが、きちんと記録を残し管理していくことが大切です。

### 高血圧の診断基準

■診察室血圧	+	■家庭血圧
収縮期血圧 140mmHg以上 または 拡張期血圧 90mmHg以上		収縮期血圧 135mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上

高血圧は、診察室血圧と家庭血圧で診断します。医療機関で測ると緊張などで血圧が高めになるため、診察室血圧の基準は、家庭血圧より5mmHg高く設定されています。

【図2】

### 正しい血圧の測り方

#### 測定のタイミング



- 朝
- 起きてから1時間以内
  - 排尿をすませてから
  - 朝食をとる前
  - 薬を飲む前



夜

- 就寝前

#### ■カフの位置

テーブルの上に腕を伸ばして、心臓と同じ高さになる位置でカフを巻く。低い場所は、ひじの下にタオルなどを入れて調整する。

#### ■姿勢

必ずイスに座り、背すじを伸ばしてリラックスする。1~2分安静にしてから測り始める。

#### ■カフの巻き方

上腕の素肌、にひじにかからないように巻く。指が1本入るくらいのきつさが目安。



【図3】

**Q** 血圧の薬を飲み始めると止められなくなると聞くので、薬は飲みたくないのですが。

**A** 血圧を下げる方法として、規則正しい生活、減塩、運動が重要になります。しかしこのような生活習慣の改善で期待できる血圧低下は5mmHg程度といわれており、内服治療が最も効果的な治療法です。降圧薬は服用することで血圧を下げられますが、血圧の高い体質を改善するわけではありません。そのため毎日薬を服用し、血圧を下げ続ける必要があります。また、加齢とともに血圧は上がっていきますので、一度始めた降圧薬を途中で中止できるケースはあまり多くありません。ただ、体が薬に依存してしまうことはありませんし、降圧薬の中には単に血圧を下げるだけでなく、心臓や腎臓・血管をいたわってくれるものもあります。

薬を服用すると定期的な通院が必要となり、時間的・金銭的な負担も生じます。しかし、そういったマインスマスを差し引いて考えても、高血圧を放置しておくことの方が長い目で見たときに大きな損失につながるものが多々あります。降圧薬も多くの種類がありますので、医師とよく相談して自分に合った治療に取り組みていきましょう。