

# 高血圧について

内科医師 水見 彩子

高血圧は皆さんも知っている身近な病気であると思います。自覚症状が少なく、気づきにくい病気であるため久しぶりに測定してみたら数字をみてびっくり！なんてことも少なくありません。高血圧は気づいたそのあとが重要です。まあこんなものかなと思い放置していると大病が静かに近づいてきます。



現在、ガイドラインでとても良いとされる至適血圧は 120/80mmHg 未満 140 / 80mmHg 以上が高血圧に分類されますが、このラインを超えると有意に心血管病（脳卒中や心臓疾患）のリスクが高くなります。また、高血圧に入らず正常範囲に分類されている 120～139 / 80～89mmHg においても、至適血圧と比較すると同様に心血管病のリスクは増すという研究報告も示されています。その他にも腎臓病や認知症発生などを高めるとされており、積極的な治療が必要です。

少し難しい話になりましたが、つまり高血圧を放っておくと、もっともっと重大な病気になるかもしれないということです。心血管病は命を奪うこともあり、また、命が助かったとしても後遺症を残したりする怖い病気です。

病院受診をして、血圧が高かったら、すぐに薬が始まるわけではありません。高血圧の原因が、他の病気によるものではないかを鑑別したり、糖尿病、脂質異常、喫煙、肥満の有無を確認します。これらの合併症や年齢によっても、目指す血圧基準は変わってきますので主治医の説明を受けてください。



その後は、しばらく家庭での血圧の測定をお願いするのがほとんどです。家庭での血圧測定の方が、診察室での測定より信頼性が高いのです。患者様の状態により異なりますが、1～3 か月は測定し、その結果をもって薬を開始するか判断します。その間に頑張ることは、生活習慣の改善です。端的に言うと、塩分制限、運動、禁煙です。



日本人の塩分の平均摂取量は 1 日 10g を超えています。世界的には 1 日 5g 未満が強く推奨されていますが、実情を考慮して現在日本では 6g 未満を目標設定にしていますが、最近の欧米でのガイドラインで理想の摂取量は 3.8g 未満としているのをみると、日本はまだ減塩の強化が必要です。



運動は有酸素運動の降圧効果が証明されています。少し息が弾程度の早歩きで 30 分以上行うのが理想です。10 分以上の運動を合計して 30 分以上行ってもよいので、通勤の方法を工夫するなどしても行えますね。体重が減れば血圧も下がります。3～4g の減量でも降圧が実感できるとされています。少し体を気にかけて食事や運動習慣を見直すと、だんだん健康になっていくのが楽しくなるはずです。高血圧を治すために自身で行えることはたくさんあります。また、例えば薬が始まったとしても、生活習慣については継続して気を付けていく必要があります。

血圧が気になったときは、お気軽に循環器内科にご相談ください。

