

高血 压



岩嶋義雄准教授

46歳の女性が昨年、倦怠感を感じて1年ぶりに近くの医院を受診しました。脳内出血や腎臓の機能低下、たんぱく尿、血尿

血圧を高いまま放置すると、血管に高い圧力がかかり、血管や心臓に障害が起こります。高血圧治療の目的は、心血管病や腎臓病の発症予防、既に病気を発症している場合には、その進展・再発を抑制して健康寿命を延ばすことがあります。血圧の評価方法には、医療機関で測る診察室血圧のほかに、家庭血圧などがあります。家庭血圧の方がより本来の血圧値

脳・心臓・血管

ワースト脱却処方箋

from 獨協医大

21

も認められたため、獨協医大に紹介されました。

受診時の血圧は最高236、最低142と高く、直ちに入院して高血圧治療薬（降圧薬）の点滴を始めました。降圧薬の内服を約1年間自己中断したため、血圧が非常に高く危険な状態である高血圧緊急症を発症したのです。

血圧を高いまま放置すると、血管に高い圧力がかかり、血管や心臓に障害が起こります。高血圧治療の目的は、心血管病や腎臓病の発症予防、既に病気を発症している場合には、その進展・再発を抑制して健康寿命を延ばすことがあります。

日本高血圧学会では、生活習慣の修正として、表に挙げた項目を推奨しています。これらを組み合わせることで血圧はようり下がります。ただし、腎臓病や糖尿病を伴う場合には、食事制限が問題となることがありますので、担当医と相談してください。特に、食塩の過剰摂取は高血圧や腎臓病と関連します。しょうゆ、みそといった加工食品の食塩摂取量には注意が必

要です。減塩を実行するためには、日本高血圧学会のホームページなどで紹介されている減塩食を参考にしてください。

生活習慣の修正項目

SHIMOTSUKE GRAPHICS

- ①減塩 1日6g未満
 - ②食塩以外の栄養素 野菜・果物を積極的に摂取する
飽和脂肪酸やコレステロールの摂取を控える
多価不飽和脂肪酸(魚などに多く含まれる)や
低脂肪乳製品を積極的に摂取する
 - ③減量 適正体重を目指す。体格指数(BMI)25未満
または週に180分以上行う
 - ④運動 軽強度の有酸素運動を毎日30分
 - ⑤節酒 飲酒はエタノール換算で男性は1日20~30ミリリットル以下、女性は1日10~20ミリリットル以下に制限する
 - ⑥禁煙
- (高血圧治療ガイドライン2010-9から改変引用)

要です。減塩を実行するためには、日本高血圧学会のホームページなどで紹介されている減塩食を参考してください。

生活習慣の修正は、心血管病の危険因子の治療や合併予防として重要ですが、生活習慣の改善だけで目標血圧を達成することは難しく、降圧薬による治療が重要です。降圧薬にはいろいろな種類があり、血圧を下げるのは仕組みもそれぞれ異なります。ただし、副作用や他の薬との相互作用などがありますから、服用の中止や量の調整などの自己判断はしないよう注意してください。

高血圧は心血管病の最も大きなリスクです。高血圧の予防と対策のためには、国民全体でさらなる取り組みの推進が求められています。

岩嶋 義雄 (独協医大腎臓・高血圧内科学准教授)

(毎週金曜日掲載)