

# 高血圧

高血圧は血圧の高い状態が続く病気です。  
血圧とは、血管の中を血液が流れる際に、血管の壁にかかる圧力のことです。健康な人の血圧は、収縮期血圧（心臓が縮んで血液を送り出したときの血圧。最大血圧）が140mmHg未満、拡張期血圧（心臓が拡張したときの血圧。最小血圧）が90mmHg未満です。このいずれかが上回っている状態が、高血圧です（基準値はガイドライン改訂により変更になる可能性があります）。

## ●○高血圧ってどんな病気？○●

血圧が高くても通常、特徴のある症状は現れません。症状が現れないにもかかわらず、からだの中では知らず知らずのうちに、高血圧の悪影響がじわりじわりと広がっていきます。血圧が高いということは、血管の壁に強い圧力がかかっているということですから、それを治療せずにいると、血管が傷めつけられてその老化現象が早く進んでしまうのです。血管がたくさんある所ほどその影響を受けやすく、具体的には、脳や腎臓などです。それに、血液を送り出す際に負担がかかる心臓も、高血圧の合併症が現れやすい臓器です。それぞれ、脳卒中、腎不全、心筋梗塞、心不全などを引き起こします。

## ●○高血圧の患者数は？○●

厚生労働省が3年ごとに実施している「患者調査」の平成26年調査によると、高血圧性疾患の総患者数（継続的な治療を受けていると推測される患者数）は1,010万8,000人と、前回の調査に比べて約104万人増加しました。  
性別でみると、男性445万人、女性567万6,000人で、前回調査に比べて男性が63万人、女性が42万人の増加となりました。

## ●○高血圧では生活習慣の修正が大切！○●

日本人は、原因がはっきりわからない本態性（ほんたいせい）高血圧が90%です。まず生活習慣を修正する治療法が基本になります。生活習慣病修正による降圧の程度は右図のとおりです。

- ★減塩：1日6g未満。
- ★食物：野菜、果物、青魚を摂り、脂肪分を控える。アメリカではDASH食を推奨（血圧を上げないための食事で、野菜、果物、ナッツ類、豆類、魚類、低脂肪乳製品、穀類を中心とした複合食）。
- ★運動：有酸素運動を毎日30分以上。
- ★減量：BMI [体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]が25未満。
- ★禁酒：純アルコール換算で、男性は1日20～30ml、女性は10～20ml未満。
- ★禁煙：本人だけでなく受動喫煙にも注意。



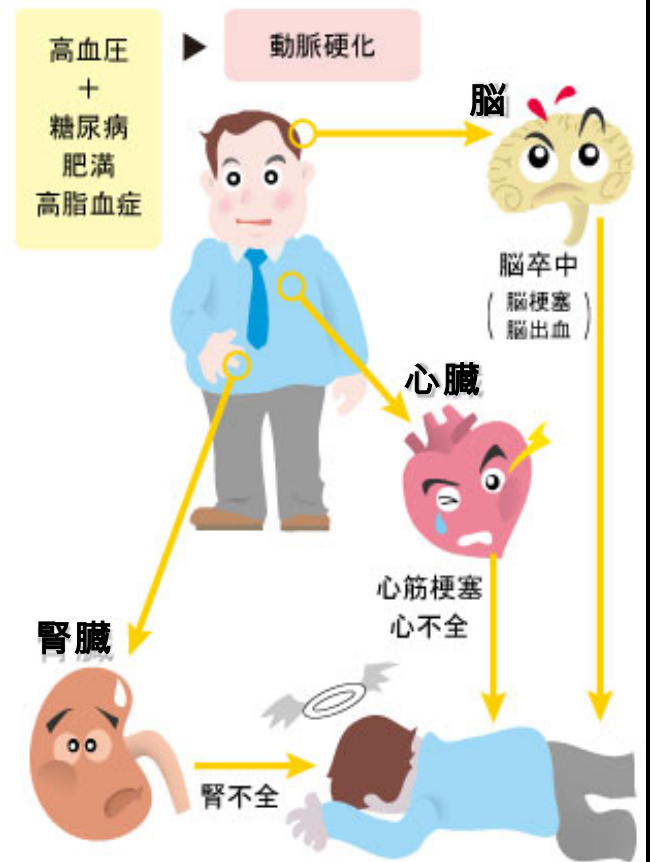
## ●○高血圧の治療は？○●

薬による治療は、生活習慣を改善しても血圧が下がらない場合に行います。

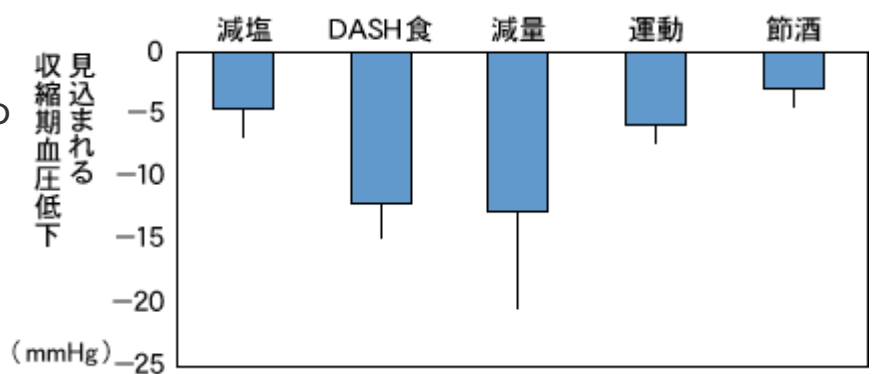
おもな降圧薬は下記のとおりです。高血圧のタイプやその他の病気の有無などを考慮して選択されます。

- ★カルシウム拮抗薬：血管を広げて血圧を下げます
  - ★ARB、ACE阻害薬：血管を収縮させる体内の物質をブロックして血圧を下げます  
(ARB: アンジオテンシン受容体拮抗薬、ACE阻害薬: アンジオテンシン変換酵素阻害薬)
  - ★利尿薬：血管から食塩と水分（血流量）を抜いて血圧を下げます
  - ★β（ベータ）遮断薬：心臓の過剰な働きを抑えて血圧を下げます
- 治療による目標血圧値は、年齢や他の病気の有無で異なります。かかりつけ医と相談し、生活習慣を修正しつつ、目標に向けてがんばりましょう。

参考）高血圧治療ガイドライン（日本高血圧学会）、循環器トライアルデータベース（J-HOME、Hypertension Res. 2004; 27: 755-63）、日本生活習慣病予防協会



生活習慣修正による降圧の程度



2003年に東北大学の教授らが、これらの降圧剤服用中の本態性高血圧患者3400人（平均年齢66.2歳）を対象に行なった大規模調査では、日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン（外来時血圧<140/90mmHg, 家庭血圧<135/85mmHg）に基づいた場合、約60%の患者で血圧が適切に管理できていない、との結果も報告されています。（血圧を評価する方法には、①病院・医院などで測る診察室血圧、②自宅で自分で測る家庭血圧があります。）

山口市小郡下郷844-4

三好薬局