

高血圧は、日本では4300万人という最も患者数の多い生活習慣病です。脳卒中、心臓病、腎臓病などを予防するうえで血圧の管理は重要です。患者さんだけでなく、ご家族の方々にも病気に対する理解を深めていただき、高血圧を予防・改善させましょう。

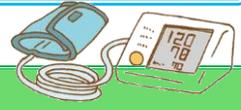
●血圧とは

血圧とは、心臓から送り出される血液が全身へと流れていく際、動脈の内側にかかる圧力のことをいいます。血圧の値は、心臓から押し出される血液量(心拍出量)と、血管の収縮の程度やしなやかさ(血管抵抗)によって決まります。



収縮期血圧
心臓が収縮して最も強く血液を送り出そうとするときの値

拡張期血圧
心臓が緩んで送り出した血液が心臓に戻ってくるときの値



収縮期血圧と拡張期血圧のどちらか一方、もしくは両方が基準値を超える場合。一回の測定ではなく、繰り返し測定した値で診断します。

高血圧の定義

診察室血圧	収縮期血圧/拡張期血圧: 140mmHg/90mmHg 以上
家庭血圧	収縮期血圧/拡張期血圧: 135mmHg/85mmHg 以上

●高血圧の種類と原因

本態性高血圧	遺伝的素因(体質)や食塩の過剰摂取、肥満など、様々な要因が組み合わさって起こる。いわゆる生活習慣病。日本人の高血圧の約8~9割が本態性高血圧で、中年以降に多い。
二次性高血圧	甲状腺や副腎などの病気が原因で起こる。原因となる病気を治療すれば改善する。

自覚症状はほとんどありませんが、高血圧が続いて血管に強い圧力がかかり続けると「動脈硬化」が進行し、脳卒中や心臓病、腎臓病など重大な病気になる危険性が高まります。

●家庭での血圧測定の重要性

血圧はいろいろな条件で変動します。診察時のみ(白衣の前では)血圧が高くなる「白衣高血圧」や、家庭での血圧が高く、診察時には高血圧が隠れている「仮面高血圧」などがあります。日本高血圧学会のガイドラインでは、高血圧の判定は、診察室血圧よりも**家庭血圧の値の方が優先して用いられます**。家庭血圧を上手に用いることで、高血圧による病態を正確に診断することや、治療の効果をより高めることができます。

●【血圧測定のポイント】

- ◆ 朝と夜の1日2回、座位で測定する
- ◆ 座って1-2分間の安静を保ってから測る
- ◆ イスに腰掛け、カフ(腕帯)の高さと心臓の高さをあわせる
- ◆ 測定前にたばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない
- ◆ 測定中は話をしない、力を入れたり動いたりしない



●生活習慣を改善しましょう

高血圧の予防には、食生活を中心とした生活習慣の改善がきわめて大切です。

改善項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量 6g/日未満(高血圧の人)
肥満の予防や改善	BMI* 25.0kg/m ² 未満 * BMI(体格指数) = 体重(kg) / 身長 ² (m)
節酒	アルコール量で男性 20~30mL/日以下*、女性 10~20mL/日以下 * 日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ワイン2杯
運動	毎日 30分以上または週 180分以上の運動
食事パターン	野菜や魚などに多く含まれる多価不飽和脂肪酸を積極的に摂取、コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか、受動喫煙も避ける
その他	防寒、精神的ストレスのコントロール

★減塩のポイント

日本人の高血圧の最大の原因は、食塩の摂りすぎです。減塩することが高血圧の予防に最も効果的です。

- 漬け物は少量に控える
- 麺類の汁は全て飲まない
- 新鮮な食材を用いて薄味の調理にする
- 具だくさんの味噌汁にして、薄味の調理にする
- 調味料を控えめに使う
- 低ナトリウムの調味料を使う
- 香辛料、香味野菜(こしょう・七味・しょうが)や果物の酸味を利用する
- 外食や加工食品を控える

●治療

高血圧の治療は、将来起きる可能性のある脳心血管病(脳卒中や心筋梗塞など)や腎機能の悪化を予防するために行います。一般的な治療の目標として、75歳未満は診察室血圧で130/80mmHg未満を、75歳以上でも140/90mmHg未満を目指します。

薬による治療は、生活習慣を改善しても血圧が目標までなかなか下がらない場合に行います。血圧を下げる薬には多くの種類があり、その中から患者さんの血圧値や全身状態、その他の病気の有無などによって最適な薬を決めます。

高血圧は放置していると動脈硬化を招き、多くの病気の原因になります。生活習慣を見直して血圧を上げない生活を心がけましょう。

また、家庭で毎日血圧を測ることも高血圧予防の観点から重要です。自宅で測定した血圧値は血圧手帳に記録し、健康診断の機会や、かかりつけ医受診の際に医師に見せるようにしましょう。

<参考> 高血圧ガイドライン 2019、高血圧 - 厚生労働省 e-ヘルスネット

