

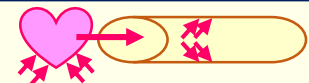
寒さが身に染みる季節になりました。寒くなると体温を逃さないように血管が収縮するため血圧が上がりがやすくなります。高血圧は、日本では4300万人という最も患者数の多い生活習慣病です。脳卒中、心臓病、腎臓病などを予防するうえで血圧の管理は重要です。患者さんだけでなく、ご家族の方々にも病気に対する理解を深めていただき、高血圧を予防・改善させましょう。

➤ 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すときの値



心臓が収縮して血液が心臓から押し出されると、動脈に強い圧力がかかる。

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



心臓が膨らんで、心臓へ血液が戻ってくる。膨らんだ動脈がもとに戻ることで、細い血管へ血液が送られる。

➤ 高血圧について

高血圧の定義

診察室血圧 収縮期血圧 / 拡張期血圧：140 mmHg / 90 mmHg以上

家庭血圧 収縮期血圧 / 拡張期血圧：135 mmHg / 85 mmHg以上

高血圧の種類

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。

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。

➤ 血圧測定についてのポイント

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。

- 朝、夜の1日2回、座位で測定
- 座って1～2分間の安静を保ってから測定
- 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

➤ 日常生活の中で高血圧の**予防**や**改善**のために**必要なこと**

最近では、食塩の過剰摂取が高血圧の原因の1つだと多くの研究から指摘されています。この食塩による血圧上昇の程度（食塩感受性）には個人差がありますが、家族に高血圧の多い人や高齢者では、食塩の過剰摂取で血圧が上昇する人が多い傾向にあります。これを受けて日本高血圧学会では、**1日の塩分摂取の目標値を6g以下**と定めています。

また、肥満が高血圧の大きな危険因子であることも多くの研究で明らかになっています。肥満の判定は身長と体重から計算される「BMI(Body Mass Index)」を用いて計算され、**BMIが25以上だと肥満**と判定されます。

近年、**食塩・カロリー・アルコールなどの過剰摂取や、喫煙・ストレス・運動不足**などが要因となり、高血圧が悪化しているケースが多く見られます。高血圧の治療の基本は、こうした生活習慣の改善と共に「自分で治す」という意識が大切になってきます。自分自身で血圧を測定し、血圧手帳に記録して医師や薬剤師等に見せて、より安全な血圧コントロールを行っていきましょう。

食塩制限

- 1日6g以下

食塩以外の栄養素

- 野菜・果物の積極的摂取
- 魚（魚油）の積極的摂取
- コレステロール等の摂取制限

適正体重の維持

- BMI = 体重(kg) / 身長(m)²
- BMI 25未満

運動

- 心血管疾患のない高血圧患者が対象
- 1日30分ぐらいの早歩きなど

節酒

- エタノールで 1日あたり
男性：20～30mL以下
女性：10～20mL以下

禁煙

- 禁煙を心がけましょう

➤ 高血圧**治療薬**の種類

血圧を下げる作用をもつ降圧薬には、様々な種類がありますが、治療の第一選択薬としては、『Ca拮抗薬』『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』を使用します。一般的に単剤を少量から開始していき、降圧効果が得られない場合には、他の降圧薬に変更します。また、降圧効果が不十分であれば、薬の増量や他の降圧薬を少量併用していきます。

降圧薬の種類	特徴
Ca拮抗薬	Caイオンの流入を抑えて血管を拡げる。
ARB	アンジオテンシン（昇圧ホルモン）の血管への作用を抑えて血圧を下げる。
ACE阻害薬	アンジオテンシンの産生を抑えることで、降圧効果を示す。
利尿薬	腎臓より塩分と水分を尿として排出し、血圧を下げる。