

冬になり、ますます肌寒くなってきましたね。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やすくなります。  
今回は、5年ぶりに高血圧治療ガイドラインが改訂されたので、『高血圧』についてお話ししたいと思います。



●高血圧って？

血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを『血圧』といいます。血圧には、心臓が収縮し、血液を押し出す時にみられる『収縮期血圧(最高血圧)』と、収縮した後、心臓が拡張する時にみられる『拡張期血圧(最低血圧)』があります。

現在のガイドラインでは、診察室での血圧が 140/90mmHg(収縮期血圧/拡張期血圧)以上を高血圧とすると定義されています。

●高血圧に症状はあるの？

高血圧の自覚症状はあまりないため、定期的に血圧を測っていないと、高血圧を発見することは困難です。また、せっかく定期健診で早いうちに高血圧を発見しても、自覚症状がないからといって放置してはいけません。高血圧をそのまま放置していると、血管が硬くなる動脈硬化になったり、のちに狭心症や心筋梗塞等の虚血性心疾患や、脳卒中などの発作を引き起こす恐れがあります。そのため、高血圧は、別名『サイレント・キラー(症状が現われないまま進行し、致命的な合併症を誘発することの総称)』とも呼ばれています。

●血圧を調べてみよう！

血圧測定法には、『診察室血圧』『家庭血圧』『24時間自由行動下血圧(日常生活の中で血圧を続けて測定する)』の3つの方法があり、それぞれにおいて高血圧の基準は異なっています。血圧は、運動によって常に変動しているため、測る前の1~2分間は静かに座って安静にしてから測るようにしましょう。また、血圧測定前30分以内に、カフェインが含まれている飲み物を飲んだり、タバコを吸ったりすると、血圧が変動するので控えるようにしましょう。

	診察室血圧	家庭血圧	24時間自由行動下血圧
使用する血圧計の種類	水銀血圧計を用いた聴診法 自動血圧計	自動血圧計	自動血圧計
血圧測定回数	1~2分の間隔をあけて少なくとも2回測定する	1機会に1回以上測定する(1~3回)	15~30分間隔で自動測定される
高血圧の基準(mmHg)	140/90	135/85	130/80 (平均24時間血圧)
夜間血圧の評価	不可	可能	可能

[血圧測定法について]



[血圧の測り方]

●高血圧治療薬の種類は？

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広げる。
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。

●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。

1. 食塩制限(減塩)

●6g/日以下

2. 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
- コレステロールや飽和脂肪酸の摂取制限

3. 適正体重の維持

●BMI25未満

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{(\text{身長(m)})^2}$$

4. 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の有酸素運動。

5. 節酒

●エタノールで

男性 20~30mL/日以下  
女性 10~20mL/日以下

6. 禁煙

[高血圧を防ぐ生活習慣]

<参考>高血圧治療ガイドライン 2014、病気が見える vol. 2 循環器