



公益財団法人
日本心臓財団

ハートニュース Heart News

企画・発行
公益財団法人
日本心臓財団

高血圧の治療と日常生活の注意

監修 甲斐 久史 久留米大学医学部内科学講座 心臓・血管内科部門 准教授

高血圧を治療して合併症を予防しよう

血圧が高い状態を放置したままおくと、全身の血管で動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの合併症の原因となります。しかし、高血圧には自覚症状がほとんどないため、血圧を測らなければ、高血圧を見つけることはできません。こうしたことから、『高血圧治療ガイドライン2014』でも、病院で測る血圧より、ふだん家で測る血圧がより重視されるようになりました。将来、合併症で苦しまないためにも、高血圧を早期発見し、生活習慣の改善や降圧薬治療によって、血圧をきちんとコントロールする必要があります。降圧目標は患者さんの年齢や臓器障害の有無によって異なりますので、どこまで下げるかについては、主治医とよく相談してください。

高血圧の基準値

診察室血圧
140/90
mmHg
以上

家庭血圧
135/85
mmHg
以上

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014より引用改変

生活習慣を見直そう

高血圧の治療では、生活習慣の改善がカギとなります。これにより、降圧薬の量を減らしたり、やめたりできることもありますので、減塩や減量などに積極的に取り組んでください。調味料は控える(特に外食時は味付けが濃い場合があるので注意)、1日少しでも歩く(無理なら、椅子に座ったまま体操する)など、できることから実践していきましょう。

生活習慣の修正項目

① 減塩 (食塩は1日6g未満に)

② 野菜・果物、魚(魚油)は積極的に摂る。コレステロールや飽和脂肪酸は控える。

③ 減量 (BMI*25未満が目標)
*BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)

④ 適度な運動 (ウォーキングなどの有酸素運動を中心に毎日30分以上)

⑤ お酒は控える (男性は日本酒1合、ビール中瓶1本程度)

⑥ 禁煙 (受動喫煙も含む)

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014より作図改変

降圧薬に新しい選択肢も...

脳卒中や心筋梗塞になる危険を避けるためにも、定期的に通院し、治療を続けることが大切です。血圧が下がっても、勝手に薬をやめたり、減量したりせず、必ず主治医に相談しましょう。最近では、数種類の薬の成分を1錠に配合した「合剤」のほか、肌に貼るテープ剤タイプの降圧薬も登場し、治療の選択肢が広がっています。お薬のことで困っていることがあれば、気軽に主治医や薬剤師に相談してください。家庭でも血圧測定を行うと、お薬がきちんと効いているかなど、治療効果の判定に大変役立ちます。下記のポイントを参考に、正しく測定してください。

- 薬の数が多し
- 飲み込みにくい
- よく飲み忘れる

↓
主治医に相談を!

家庭血圧の測り方

☀ 朝

- ・起床後1時間以内
- ・朝食前
- ・排尿後
- ・座って1~2分の安静後
- ・朝の服薬前

🌙 晩(就床前)

- ・座って1~2分の安静後

ポイント

測定値は、血圧手帳にすべて記録しましょう!

測るたびに違う値が出て、不安に思う必要はありません。血圧は季節や温度、精神状態などに影響されるためバラつきがあって当然です。

- 上腕で測るタイプの血圧計を用いる
- 1機会に2回ずつ測定し、記録する



! 血圧の下がりすぎにも注意!

降圧薬による治療中に、めまいやふらつき、脱力感などの症状が現れることがあります。これらは血圧が下がりすぎているサインですので、主治医にご相談ください。特に、高齢の患者さんは、起立性低血圧(立ちくらみ)などを起こしやすいので、ゆっくり少しずつ目標血圧に近づけていきます。

元気で長生きするために、一緒に血圧をコントロールしていきましょう!



日本心臓財団
とは

1970年に発足以来、研究助成や予防啓発、国際交流などの諸活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めております。当財団は皆様のご寄付により運営されていますので、どうぞご協力をお願い申し上げます。

公益財団法人 日本心臓財団
〒163-0704
東京都新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル4F
☎ 03-5324-0810

インターネットでもさまざまな情報を発信しています。

<http://www.jhf.or.jp/>