

健康講座

家庭血圧を測りましょう

岩倉市医師会 柵木 隆志

血圧測定法と高血圧の治療目標

血圧には、病院やクリニックなどで測る診察室血圧と自宅で自分が測る家庭血圧があります。最近の研究では、家庭血圧は診察室血圧に比べ脳心血管病の発症・死亡リスクとの関連が強いことが報告されています。現在では、家庭血圧を指標とした降圧治療が強く推奨されています。家庭血圧は朝と夜の一日2回、座位にて1〜2分の安静の後、1機会に2回測定してください。

一般的な治療目標として、75歳未満では診察室血圧130/80 mmHg未満を、75歳以上では140/90 mmHg未満（家庭血圧ではそれぞれ5 mmHg低い値）を目指します。合併する疾患によっては治療目標値が異なる事があります。

高血圧の原因

高血圧の90%は原因不明の本態性高血圧とされており、そのうち約60%は遺伝が関係していると考え、そのほか生活習慣などが関係していると考えられています。

とされています。

あとの10%は、腎性高血圧といって腎炎や腎動脈狭窄症など腎臓の病気が原因のものや、原発性アルドステロン症などの内分泌疾患によるものと言われています。原因が明らかかな高血圧のことを二次性高血圧症といい、手術などで治療可能なこともあります。

高血圧はなぜこわい？

高血圧は自覚症状があまりありません。そのため自分が高血圧症にかかっていることが分からず、健診などで指摘されてもそのままにしておく人が約44%です。このことが非常に危険なことなのです。高血圧を放置すると動脈硬化をきたします。この動脈硬化によって心筋梗塞、狭心症、脳出血、脳梗塞、腎硬化症、腎不全その他さまざまな合併症を引き起こしてしまうからです。

高血圧の治療

治療の2本柱は生活習慣の修正と薬物療法です。

【生活習慣のみなおし】

- ①減塩…食塩制限一日6g未満が目標
- ②肥満の予防や改善…BMI（体重Kg÷身長m÷身長m）で25を超えないように
- ③節酒…おおよそビール中瓶1本、日本酒1合、焼酎半合、ウイスキーダブルで1杯、ワインは2杯まで
- ④運動…毎日30分以上の軽強度の有酸素運動を
- ⑤食事パターン…野菜や果物、多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品を積極的に摂取し、飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える
- ⑥禁煙…喫煙のほか、受動喫煙も避ける
- ⑦その他…防寒、情動ストレスのコントロール

薬物療法は医師と相談しましょう。

日本の高血圧患者は、おおよそ4300万人と推定されます。日本人の3人に1人が高血圧症で、まさに国民病とも言うべき疾病です。40〜70歳の高血圧有病率は、男性で60%、女性では41%でした。75歳以上では、男性が74%、女性が77%でした。わが国では、高血圧が原因となる脳心血管病で、毎年10万人以上が亡くなっています。

高血圧とは

高血圧とは、正常者の血圧より高い血圧を継続している場合のことを言います。日本高血圧学会の定義では、最高血圧が140 mmHg以上、あるいは、最低血圧が90 mmHg以上であれば、高血圧とされています。ただし、高血圧かどうかは自分で判断せず、必ず医師に診断してもらいましょう。