



高血圧

体調がすぐれなくても、治療が必要な病気だとは思いたくないもの。しかし早期に治療すれば、病気の進行を食い止め、いつも通りの生活を守ることにつながります。病氣を受け入れ、治療に踏み出した人の実際のお話をきいてみました。



細野 匠さん(仮名)52歳
 お酒好きで仕事熱心。自分の体調には無頓着で無理しがち



🔍 高血圧とは？

血管に高い圧力が加かっている状態が続くことをさします。塩分のとりすぎなどで血液の量が増えたり、良くない生活習慣などで血管が収縮したりすると血圧が上昇します。

高血圧はなぜ悪い？

血圧が高い状態が続くと血管がダメージを受け、血管が厚く、硬くなります。これを動脈硬化といい、全身の血流が悪くなり、さらに血液を強く押し出すことで、心臓には負担がかかり、血圧もより高くなる悪循環が起こります。また、閉経以降の女性は、女性ホルモンの分泌量の変化により高血圧のリスクが高まります。

高血圧

- ・塩分のとりすぎ
- ・カリウムなどのミネラル不足
- ・肥満

↑
血液量の増加

- ・お酒 ・喫煙
- ・運動不足
- ・睡眠不足
- ・ストレス

↓
血管の収縮

- ・内臓脂肪から分泌される物質の影響

血管が傷つく



悪循環

↓
血液が流れづらくなる

動脈硬化

高い血圧に耐えるため血管の壁が厚く、硬くなる



血管の傷にコレステロールなどが蓄積する

こんな人は要注意！

- ☒ ラーメンのスープは全部飲む
- ☒ 濃い味の料理が好き
- ☒ 野菜や果物をあまり食べない
- ☒ 運動不足
- ☒ 睡眠不足
- ☒ ストレスがたまりやすい
- ☒ お酒・タバコの量が多い

重症になるまで自覚症状はありません。健診結果で自分の血圧を知り、早期に受診することが重症化の予防につながります。

要治療と判定されたのに受診していない方は

家庭血圧をはかって記録し、内科・循環器内科を受診を！

- ①トイレを済ませて1～2分イスに座ってから測定する
- ②続けて2回測定し、すべて記録する
- ③朝食前と就寝直前に、週5日以上測定する

※測定中は話さない、動かないようにしましょう。

■放っておくとどうなるの？

高血圧を放置すると、心筋梗塞や心不全、脳卒中など命に関わる合併症を引き起こすことがあります。また、腎臓が血液をろ過する働きが低下したり、目の網膜にある細い血管が傷ついて視力の低下などを招く（高血圧網膜症）こともあります。肥満や脂質異常症、高血糖などがあると合併症のリスクがさらに高くなります。



他の健診結果もチェック！

脂質 LDL 120mg/dl以上

血糖 100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上

高血圧であり、かつ上記の数値が高い人は、合併症のリスクが高くなります。

🏥 検査と治療法

医療機関を受診すると、次のような検査と治療が行われます。

問診・合併症の有無等を調べる

まず病歴や生活習慣、ストレスなどを確認し、高血圧の原因（遺伝や生活習慣によるものか、腎臓の疾患などに由来するものか）や合併症の進み具合を調べます。検査には血圧測定以外に尿検査や血液検査などがあります。

※診察時は普段と血圧が異なる場合（白衣高血圧、仮面高血圧）があるので、家庭血圧を重視します。



薬物療法

受診時の血圧が140/90mmHg以上、家庭血圧が135/85mmHg以上が続く場合に降圧薬が処方されます。ただし薬の効き目を損なわないために、食事・運動療法※も同時に行います。また自分の判断で薬の量を減らしたり、服用を中止してはいけません。



※重症で運動ができない場合を除きます。

食事療法

お酒はできる限り減らします。食事はうす味にして食塩（ナトリウム）を減らし、ナトリウムを排出するカリウムを多くとることが重要です。野菜や果物、海藻類を積極的にとり、汁物は控えます。

*腎臓病の方ではカリウムのとりすぎに注意が必要なので、主治医に確認してください。

運動療法

運動は血圧を下げるうえ、肥満やストレス対策にも有効です。有酸素運動を中心に、毎日30分を目安に行います。筋トレも効果的ですが、血圧が上がりにくいよう、負荷の軽いものにしましょう。

*運動の頻度・強度は、主治医との相談のうえ決定します。