

<センター通信 10月号>



『高血圧の話』

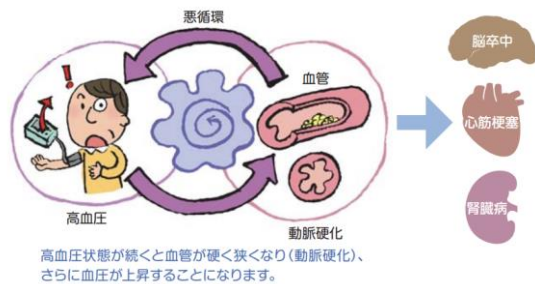


地域総合医療センター 中込雅人

中津川に赴任いたしまして早4ヶ月が経過しました。地域の皆様の診療をしていると高血圧を抱え内服をしている方や、内服まではしていなくても予備軍のような方を多く拝見します。このように、身近な問題である高血圧のことを皆さんはどのくらいご存知でしょうか。今回は改めて高血圧って何が悪いの？どうすればいいの？という話をさせていただこうと思います。

●高血圧って何が悪いの？

まず初めに、血圧とは血液が血管の壁を押す圧力のことです。この圧力が高い期間が長くなると、血管はダメージを受けていき、血管は硬く狭くなっていきます(動脈硬化)。厄介なことに、このような変化が起こることさらに血圧が上昇するという悪循環が生じます。この悪循環を繰り返していると、身体中の血管が硬く狭くなり、いずれは詰まってしまうのです。脳の血管が詰まれば「脳梗塞」、心臓の血管が詰まれば「心筋梗塞」、腎臓の血管が詰まれば「腎臓病」となってしまいます。



引用) 一般向け「高血圧治療ガイドライン 2019」解説冊子

つまり、放っておくと怖い病気、それが高血圧なのです。では、この高血圧に気づくためにはどうしたら良いのでしょうか？

●高血圧に気づくためには？

皆さん普段血圧を測る機会がありますか？その時がまさに高血圧に気づくタイミングです。しかし、気をつけなければいけないのは、どこで測るかによって高血圧を診断する基準値が異なるということです。

(1) 病院で血圧を測ったとき

140/90 mmHg 以上 だと高血圧と診断する。

病院を受診した時は、少し緊張してしまいますよね。高血圧を診断する基準は家で計測する時よりも高く設定してあります。

(2) 家庭で血圧を測ったとき

135/85 mmHg 以上 だと高血圧と診断する。

ここでも注意が必要です。いつ測ってもいいというわけではありません！必ずというわけではないですが、血圧測定のおすすめ条件を以下に記載します。

- ・腕の血圧計を用いる（手首の血圧計よりも正確）
- ・朝夕の1日2回、1機会あたり2回計測する
- ・朝は起床後1時間以内、排尿後、1-2分安静後
- ・夜は就床前、1-2分安静後



なかなかお忙しい中で難しいとは思いますが、このような条件が推奨されると頭の隅に置いておいてください。

高血圧の診断がついたら次は治療となりますが、高血圧の治療目標は、ご家庭で測る血圧で

- ・75歳未満の方 125/75 mmHg 未満
- ・75歳以上の方 135/85 mmHg 未満

です。これを目指して治療を行なっていきますが、一般的な高血圧の治療は、生活習慣の改善と薬を飲むことです。
















ここで皆さんよく言われるのが、塩分を減らしてね！です。しかし、塩辛いものを減らすと言ってもよくわからないと思われる方も多いと思います。最後に食事と塩分の話をしていきます。

●食事と塩分

高血圧において、1日の食塩摂取量は6g未満を推奨しています。でも6gって言われてもどのくらいだろうと思いますよね。平成29年の国民健康栄養調査では、性別ごとの食塩摂取量は、男性10.8g、女性は9.1gなのです。つまり、普通に生活していたら、確実に6gは超えてしまいます。

以下に食品ごとの塩分の概算量を載せます。

●外食メニューや食品の塩分量（※塩分量は目安です。材料等によって塩分量は異なります。）

| | | | | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 外食メニュー |  |  |  |  |  |
| 塩分量 | 5.7g | 5.0g | 3.7g | 3.6g | 3.3g |
| 食品 |  |  |  |  |  |
| 塩分量 | 0.9g | 0.7g | 0.7g | 1.4g | 1.4g |
| 食品 |  |  |  |  |  |
| 塩分量 | 0.8g | 0.6g | 0.6g | 0.3g | 2.0g |



引用) 始めよう!おいしい減塩生活 土岐市 <https://www.city.toki.lg.jp/docs/15529.html>

こう見ると、普段よく食べる食材に塩分が案外多く含まれていることがわかります。上記の図を参考に献立を考えてみてください。

食事の他にも生活習慣の改善としては、毎日 30 分の運動・適正体重への減量・節酒・禁煙があります。

●最後に・・・

高血圧はほとんど自覚症状がありません。だからこそ、放って置かれがちですが、そのままにしておくと怖いのが高血圧です。この記事が、日常において「あれ、自分って高血圧かも？」と気づくきっかけや、高血圧のことを知る機会となれば幸いです。そして、もし高血圧があるかもと思われたら、お気軽にかかりつけの医師を訪ねてみてくださいね。健康相談も含め何なりとお気軽にご相談ください。

