

令和6年4月より蛭川診療所で勤務しています、村瀬奈佑と申します。
以前は東白川村診療所、上矢作病院にて勤務していました。
どうぞよろしくお願いいたします。



『高血圧症のお話』

今回は、生活習慣病のひとつである高血圧についてお話したいと思います。

■高血圧とは？

高血圧は血圧の値のうち、上の血圧が140mmHg以上の場合、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。

■どんな症状があるの？

ほとんどの人で自覚症状がありません。

しかしながら日本では年間10万以上の人が、高血圧が原因でなくなっています。早朝の頭痛、夜の頻尿や呼吸困難、めまいやふらつき、下肢冷感などの症状を認めるときは高血圧によって臓器が傷みはじめていることが疑われます。

症状がないからといって、高血圧を放置すると、突然、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になることがあるほか、徐々に腎機能が低下して透析になってしまうこともあります。



■高血圧の人はどれくらい？

日本では患者数をもっとも多い病気が高血圧です。現在約4300万人の患者さんがいると推計されています。そのなかで適切に血圧がコントロールされているのは、わずか1200万人程度と考えられています。残り3100万人のなかには、治療をしても目標の血圧に達していない人だけでなく、自分が高血圧であるか知らない人、知っていながらも治療がなされていない人も含まれています。

■どうやって診断するの？

まずは血圧を測定します。家庭血圧の値が5~7日平均でどちらか一方でも135/85mmHg以上である場合、高血圧と診断されます。



■血圧はどこまで下げたらいいですか？



高血圧の治療は将来起きる可能性のある脳心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）や腎機能の悪化を予防するために行います。家庭血圧の一般的な治療の目標として

75歳未満：125/75mmHg未満

75歳以上：135/85mmHg未満

が推奨されています。

■ どうして家庭血圧が必要なのか？

最近の研究で脳心血管病（脳卒中や心筋梗塞など）の発症を予測する方法として、診察室血圧よりも家庭血圧のほうが優れていることがわかってきました。診察室血圧よりも家庭血圧が優先されますので受診の際にはぜひ血圧手帳を持参してください！



■ 病院では高いけれど家では高くありません

家庭や職場などではいつも 135/85mmHg 未満であるのに、診察室血圧は 140/90mmHg を超える人がいます。このように診察時のみ（白衣の前では）血圧が高くなる例を「白衣高血圧」と呼びます。家庭血圧が正常であれば診察室血圧のみが高くても降圧薬による治療の必要は当面ありません。ただし、白衣高血圧は将来、治療が必要な高血圧になる可能性が高いので、血圧測定は定期的に行うようにしましょう。

■ 病院では問題ないので家では測っていません

健康診断や診察の時は正常なのに家庭や職場での血圧が高い人がいます。実は診察室血圧・家庭血圧の両方とも高い人と同じくらい脳心血管病を発症しやすいので治療が必要です。意識的に家庭や職場で血圧を測るようにしましょう。



■ 家庭血圧はどうやって測るのでしょうか

朝と夜の1日2回、座位で測定します。座って1-2分間の安静を保ってから測るようにしてください。静かで過ごしやすい温度の部屋で、脚を組まずに椅子に腰かけ、カフの高さと心臓の高さをあわせませす。可能であれば上腕にカフを巻くタイプを用いてください。

朝と夜の1日2回、座位で測定します。
朝：起床後1時間以内 排尿後 食前・服薬前
夜：就寝前



なかなか毎日測定するのは難しいと思いますが、可能であれば朝だけでも測定してみてくださいね。