

広告

宇部興産中央病院医療最前線  
—シリーズ患者さんに寄り添う専門医療(14)—

# 高血圧の

# 自己管理について



循環器内科  
診療科長  
原田 雅彦

程度の血圧低下につながり、降圧薬を減量することも不可能ではありません。

それでも血圧が高い方には降圧薬の投与が必要になりますが、血圧の変動が大きいほど心血管病を発症しやすいことがわかっています。そのためには、1日1回投与の効果持続時間が長い薬剤を時には朝夕2回に分けて投与したり、複数の薬剤を別の時間に併用したりして、24時間かつ365日にわたってコンスタントに血圧を適正値まで下げる様に治療することが大事です。すでに降圧薬を投与されている皆さんの中には、血圧が下がり過ぎた時に自己判断で全ての薬を中断された方もおられるのではないのでしょうか？これは極めて危険であり、血圧が急激に上昇して心疾患や脳卒中を来す可能性があります。血圧が低い時には、必ず主治医に相談して、どの薬を減量・中止すべきか指示を受けるようにして下さい。

日本人の高血圧患者数は、約3人に1人に相当する約4300万人と推定されており、高血圧は死因の2位と4位に該当する心疾患や脳血管疾患等の動脈硬化性疾患の原因となる、最もポピュラーかつ放置すると大変怖い疾患です。一方、今や多くの家庭に血圧計があり、検診でも必ず血圧を測定しますので、発見しやすく自己管理もしやすい疾患でもあります。

高血圧の定義は、診察室では最高血圧(収縮期血圧)が140以上、最低血圧(拡張期血圧)が90以上とされており、家庭血圧はこれから5を引いた135/85以上とされています。時折、診察室血圧と家庭血圧が極端に異なる方がおられますが、では、どちらを重視して治療すべきなのでしょうか？診察室血圧が高くても家庭血圧が低い場合を白衣高血圧、逆に診察室血圧が低くて家庭血圧が高い場合を仮面高血圧と呼んでいます。心疾患や脳卒中の発症率を正常血圧の方と比較すると、白衣高血圧が1.2倍に對して仮面高血圧は2.1倍にも達しています。すなわち、診察室血圧よりも家庭血圧が高いからこそ治療を行う必要があることとなります。このため私は、すべての高血圧患者さんに家庭血圧を測定することを勧めております。家庭血圧の測り方は、1日2回起床後1時間以内(朝食前・服薬前)と就寝前に、いずれも排尿後1-2分安静にした状態で測定しノートに記録します。

高血圧患者さんに、最初にぜひとも行なって欲しいことは、生活習慣の修正です。これには、6週間/日未満の塩分制限、コレステロールの摂取制限(魚(魚油)・野菜・果物の積極的摂取、減量(BMI=体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>が25未満)、30-60分の有酸素運動、節酒(エタノール換算で男性20-30ml/日、女性10-20ml/日)、禁煙などがありますが、これらを実践すると、各項目あたり2-6



高血圧教室の様子

当院では奇数月の第4金曜日に高血圧教室を開催しており、医師・薬剤師・看護師・栄養士による指導を受けることができます。御自身の健康維持のため、血圧管理に興味がある方は、ぜひとも当院循環器科外来にお問い合わせ下さい。

宇部興産中央病院は地域医療支援病院です



〒755-0151 山口県宇部市大字西岐波750番地  
地域連携室 ☎0836-51-9421

専門分野 ●循環器内科学  
認定医・専門医・指導医 ●日本内科学会指導医  
●日本内科学会認定内科医 ●総合内科専門医 ●日本循環器学科専門医  
●日本プライマリケア連合学会指導医