

高血圧症について

健康診断などで指摘されることが多い高血圧は、血液によって血管の壁にかかる圧力が高いという病態です。高血圧症とはくり返して測っても血圧が正常より高い場合と定義され、診察室で測る血圧で収縮期血圧が 140mmHg 以上、もしくは拡張期血圧が 90mmHg 以上の時に診断されます。

目標血圧値：診察室血圧で **75 歳未満は 130/80 mmHg 未満、75 歳以上は 140/90 mmHg 未満。**

※持っている病気やリスクによって異なりますので、ご相談ください。

大事なこと

- ✓ 安静状態で慢性的に血圧が高いことが問題になる。動作や心理的状态による一時的な高血圧は問題にならないことが多い。
- ✓ 自宅で測る血圧が重要（7 日の平均で判定する）。血圧手帳が有用。
- ✓ 高血圧の原因を調べる。
- ✓ 早期に血圧をコントロールして合併症を起こさないようにする。
- ✓ 生活習慣を整えて適正な血圧にする（塩分制限、適正体重にする、禁煙、運動、アルコールは適量に、ストレスは避ける）。
- ✓ 必要な場合は内服薬で血圧をコントロールする。
- ✓ 合併症が起きてないか定期的に検査を行う。

- ・高血圧症は日本に約 4300 万人。
- ・急激な高血圧で問題になる値の目安は、220/130mmHg 以上。緊急かつ適正な降圧を必要とする。
- ※ 脳・心・腎などの急激な臓器障害をきたす。
- ・高血圧予防は脳卒中、心臓病、腎臓病予防につながる。

・高血圧の原因

- ① 本態性高血圧：日本人の約 8-9 割がこちら。生活習慣や内服によるコントロールが必要。
- ② 二次性高血圧：腎臓・副腎・血管などの病気や内服薬が原因。原因の治療で血圧が下がる。

・高血圧症の場合に必要な検査

- ① 心臓のチェック：心電図検査、心臓超音波検査、胸部レントゲン検査
- ② 腎臓のチェック：採血検査、尿検査
- ③ 動脈硬化の程度のチェック：血管超音波検査（頸部・下肢）、足関節上腕血圧比（ABI）
- ④ 合併する動脈硬化を引き起こす疾患のチェック：採血（血糖値を含む）
※脂質異常症や 2 型糖尿病のチェックが必要
- ⑤ 脳卒中リスクのチェック：頸部血管超音波検査 など

・血圧を下げるには

- ① 生活習慣を整える（詳しくはご相談ください）。
- ② 内服薬：併存する病気や状態を診ながら種類や容量を調整します。