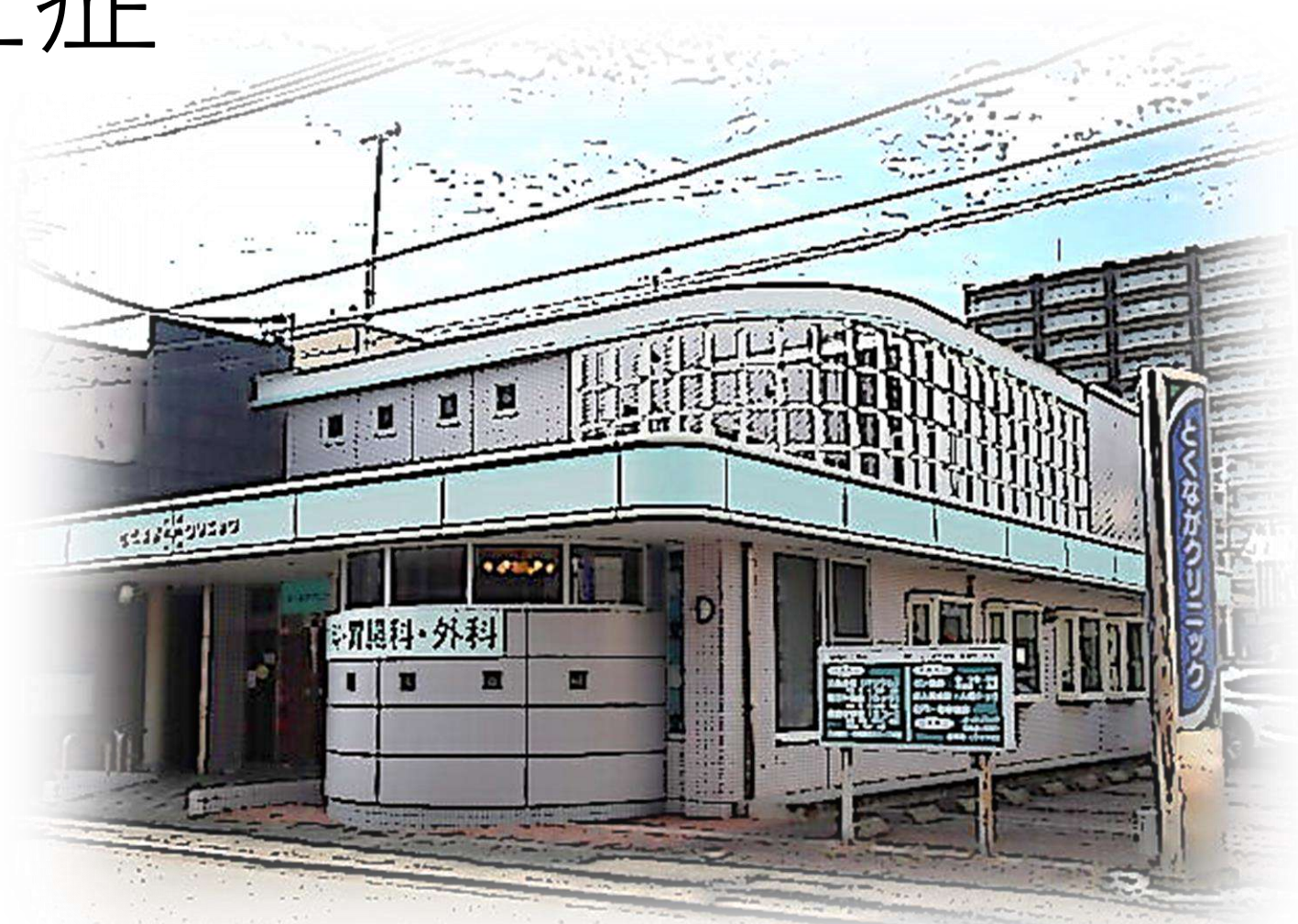


高血圧症

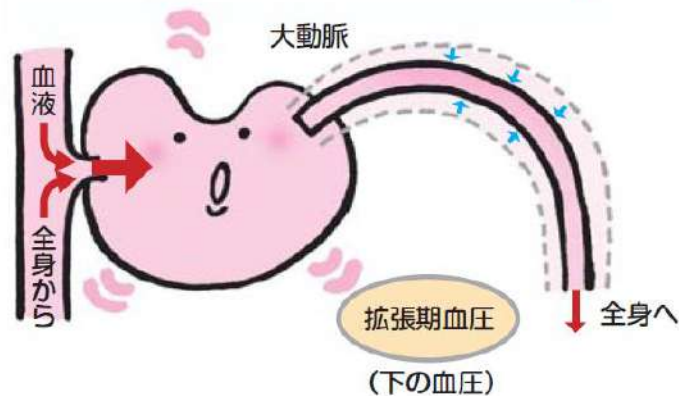
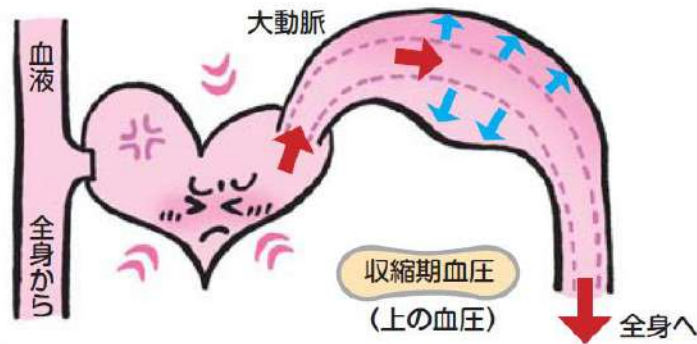


内科
とくなが 胃腸科クリニック
外科

血圧について

血圧 120/70

↑ ↑
上の血圧 下の血圧



- 上の血圧(収縮期血圧)：
心臓が収縮している時の血管にかかる圧力
- 下の血圧(拡張期血圧)：
心臓が拡張している時の血管にかかる圧力

※ 血管が固くなると
→上の血圧は上がりやすく下の血圧は低下する
→ (孤立性) 収縮期高血圧 という状態になる

高血圧とは

成人における血圧値の分類

こちらが優先



分類	診察室血圧 (mmHg)		家庭血圧 (mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	< 120	かつ < 80	< 115	かつ < 75
正常高値血圧	120-129	かつ < 80	115-124	かつ < 75
高値血圧	130-139	かつ / または 80-89	125-134	かつ / または 75-84
I 度高血圧	140-159	かつ / または 90-99	135-144	かつ / または 85-89
II 度高血圧	160-179	かつ / または 100-109	145-159	かつ / または 90-99
III 度高血圧	≥ 180	かつ / または ≥ 110	≥ 160	かつ / または ≥ 100
(孤立性) 収縮期高血圧	≥ 140	かつ < 90	≥ 135	かつ < 85

高血圧

数回の測定をもとに判定

7日の平均で判定

高血圧の原因

- ① 本態性高血圧：原因をひとつに定められない
 - 日本人の約8-9割がこれ
 - 遺伝的素因(約60%)、食塩の摂取、肥満などが原因

- ② 二次性高血圧：原因が明らか
 - 腎臓の病気
 - 副腎などの内分泌臓器の病気
 - 血管の病気
 - 内服薬などによるもの

高血圧になるとどうなる？

① 血管が固くなる（動脈硬化）

自覚症状がないまま、脳・心臓・腎臓の働きが悪くなる

② 症状がでる

頭痛、夜間の頻尿、呼吸困難、めまい、ふらつき、下肢冷感

③ 臓器の機能がおちて命にかかわる

脳卒中、心筋梗塞、腎不全→透析導入

血圧を測定して血圧をコントロールすることが大事
→血圧手帳が有用です

高血圧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

血圧を下げるにはどうする？

① 生活習慣の修正

減塩、食事内容の変更、減量、運動をする、節酒、禁煙

1. 食塩制限 6g/日未満
2. 野菜・果物の積極的摂取*
飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える
多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取
3. 適正体重の維持：BMI (体重 [kg] ÷ 身長 [m]²) 25 未満
4. 運動療法：軽強度の有酸素運動（動的および静的筋肉負荷運動）を毎日 30 分、
または 180 分 / 週以上行う
5. 節 酒：エタノールとして男性 20-30mL/日以下、女性 10-20mL/日以下
に制限する
6. 禁 煙

* 肥満・糖尿病では果物の過剰摂取に注意

* 腎機能障害がある場合はカリウムが上昇するので野菜・果物の過剰摂取に注意

血圧を下げるにはどうする？

② 降圧薬を使用する

生活習慣の改善にても目標まで改善しない時に行う

カルシウム拮抗薬	血管を広げて血圧を下げます
ARB、ACE阻害薬	血管を収縮させる体内の物質をブロックして血圧を下げます
利尿薬	血管から食塩と水分（血流量）を抜いて血圧を下げます
β （ベータ）遮断薬	心臓の過剰な働きを抑えて血圧を下げます

ARB：アンジオテンシン受容体拮抗薬、ACE阻害薬：アンジオテンシン変換酵素阻害薬

合併症もあるので注意が必要（併存する病気や状態に応じて薬を使い分ける）

カルシウム拮抗薬	動悸、顔のほてり、足などのむくみ、歯ぐきの腫れ、便秘など
ARB	高カリウム血症など
ACE阻害薬	せき、血管浮腫、高カリウム血症など
利尿薬	高尿酸血症、低カリウム血症、日光過敏症（光線過敏症）など
β （ベータ）遮断薬	呼吸器疾患の悪化、糖脂質代謝異常など

血圧はどの程度まで下げるとよい？

一般的には

75歳未満は 診察室血圧で 130/80 mmHg 未満

75歳以上は 診察室血圧で 140/90 mmHg 未満

※合併している病気に応じて厳格に下げたほうがいい場合もある

※めまいやふらつきが出る場合には慎重に下げたほうが良い