



高血圧は、動脈血管の中の圧力(血圧)が高い状態で続くことです。安静時の血圧が140/90mmHg(以降mmHgは略す)以上を高血圧としています。

血管の壁に高い圧力がかかり、血管はその圧力に耐えるために硬くなり、しなやかさを失っていきます。ポンプである心臓の筋肉も、圧力が高い血管に血液を送り出すため、それだけ余分な力が必要として肥大していきます。心筋障害や動脈硬化の状態は無症状で進行し、脳卒中や心筋梗塞、大動脈の破裂などを突然引き起こすため、サイレントキラー(静かな殺人者)と呼ばれています。治療は生活

高血圧

循環器内科医



上野勝己氏

習慣の改善と薬の継続服用です。

一方で、サリドマイドや肝炎など薬による大規模な健康被害の経験から、薬害という言葉が生まれました。薬を悪

対象にした、1980年からの受診時に家庭での血圧を記録して持参すると良いでしょう。縮期血圧120未満では、脳卒中、心臓病と大血管病による死亡率は男性1.6%、女性2.8%でしたが、160以上では男性6%、女性4.7%と上昇。180以上では男性12.4%、女性14.4%とさらに高くなっていました。

②治療法 血圧が180以上、あるいは180未満でも糖尿病など他の危険因子を持つ、半分強にすることが求め

薬の継続服用で治療

いものとし、高血圧でも薬は飲むとか、特定の薬の名前を挙げて危険だとする情報も氾濫しています。最も大切なことは正しい情報を得て、納得して治療を受けることです。

①薬の効果 高血圧を放置するとどうなるのでしょうか？ 30歳以上の男女1万人を

っている人は高リスク群とし、直ちに薬を飲み始めます。ここで問題になるのが白衣高血圧です。医師の前に来ると緊張から家庭での血圧よりも高めに出来、180を超える人もいます。この場合に降圧薬を処方してしまうと、効きすぎてふらつきや転倒が起きることがあります。医療機関

減塩、運動で生活習慣改善も

なく、健康寿命を延ばすのにも有効です。1日30分以上の運動が目標ですが、10分ずつ3回に分けてもよいようです。太り気味ならば減量も有効です。まずは体重の5%の減量を目指しましょう。

④血圧は低いほど良い？

2年前の米国の研究で、下げれば下げるだけ良いという結果が出ましたが、差はわずかでした。ふらつきや立ちくらみといった副作用が増えたようです。下げすぎるのは良くないという研究もあり、結論は出ていません。今年の米国のガイドラインは、降圧目標を60歳以上では150/90未満としています。

⑤服用はいつまで？ 確かに一度薬を飲み始めると、やめられない人がほとんどです。しかし飲む方が良い人はきちんと飲むべきです。情報に右往左往せず、納得して治療を受けましょう。(松波総合病院心臓疾患センター長、羽島郡笠松町田代)