



循環器内科  
増山 理 主任教授

# 高血圧

## 「自覚症状のない」「サイレントキラー」

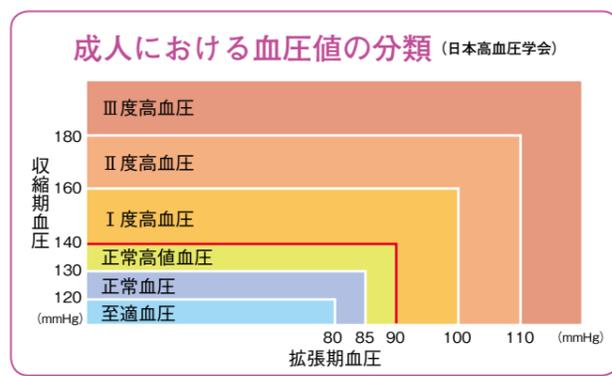
2009年1月に改訂された日本高血圧学会のガイドラインで高血圧とされるのは、年齢に関係なく上が140mmHg以上または下が90mmHg以上。以前と比べるとかなり低い基準となっている。そこまで高くなっても、上が130〜139mmHgまたは下が85〜89mmHgの状態を「正常高値」と呼び、生活習慣の改善を勧めるとともに、ほかの危険因子がある場合には積

## 生活改善が治療・予防のカギ

降圧薬は、服用している間は血圧を確実に下げるが、根本的な解決のためには生活習慣の改善が必要だ。「高血圧と診断されても、その後の生活習慣や治療しだいで、10年後20年後の病気の発生率はかなり抑えることができます」と増山主任教授。生活習慣の改善として、第一に塩分摂取量を1日6g以下にすることが目標とされるが、増山主任教授は「外食や加工食品の多い現代の生活では、塩分摂取量を把握することは困難です。うどんやラーメンのスープは残す、味噌汁は具だけ食べるな

極的な治療が必要とされている。平成18年国民健康・栄養調査によると、日本の高血圧症有病者と正常高値血圧者を合わせると、約5490万人にもものぼると推定されている。

「高血圧では死なない」といわれる通り、血圧が高いというだけで死に至ることはないが、血圧が高くなれば心臓に負担をかけ、血管の動脈硬化を促進させるため、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患や、腎障害、動脈硬化が原因の脳梗塞など、様々な合併症を引き起



ど、意識してできることから始めるのがいいでしょう」と話す。また、1回30分以上の運動を週5日以上行うことや、減量や禁酒、禁煙も、高血圧の治療、予防には有効だ。

## セルフチェックを習慣に

循環器内科で行われる高血圧治療で最も多いのは、外科手術のための検査で高血圧が見つかるパターンだ。「血圧が高いというだけで来院される患者さんは少ないのが現状です。しかし、合併症になる前に、意識して生活改善を行うことが重要です」と増山主任教授はセルフチェックの重要性を指摘する。

体重や身長と違い、血圧は非常に変動しやすく、病院の検査で測った血圧と、自宅で測った血圧には差が出るが多い。気温が下がる冬には高くなり、夏には低くなるのも自然の現象だ。だからこそ、定期的に血圧を測り自分の「いつもの血圧」がどれくらいなのかを把握することが重要となる。

こされる。高血圧だけでは自覚症状はほとんどなく、症状が出たときにはこれらの重篤な合併症を発症していることから、高血圧は「サイレントキラー(静かな殺し屋)」と呼ばれている。

## 豊富な経験に支えられた薬物治療

一般にイメージされる高血圧は、原因がはっきりとしない本態性高血圧と呼ばれるもので、全体の9割を占める。治療方法としては、食事・運動などの生活習慣の改善と薬物療法がある。薬物療法の場合、利尿剤を代表とするいくつかの降圧薬の中から、合併症の有無など患者さんの体の状態に合わせて数種類の薬を組み合わせて使用するため、正確な診断と豊富な経験に基づく治療法の選択が必要だ。循環器内科の増山理主任教授は「兵庫医科大学には、合併症がある患者さんや、地域の病院から紹介される難しい症例の患者さんも多い」と自信をのぞかせる。合併症がある場合には、他科と連携して治療にあたることもできるといふのも、大病院の強みだ。

また、血圧は月日をかけて徐々に高くなるというケースより、あるとき突然高くなるということが多い。特に女性は50代前後の閉経時、女性ホルモンの変化によって、急に高くなることもある。突然の変化に気づき、早期に対応するためにも、自宅での血圧測定を勧める。「市販されている家庭用の血圧測定器は信頼度も高いです。体温計と同様一家に一台、少なくとも家族の一人が高血圧だったら備えるべきでしょう」。

できれば朝夕の2回計測し、手帳などに書きとめていくことが望ましい。こうすることで、日常生活の中で血圧を上げる要因や時間帯などが見えやすくなる。また、診察時の参考ともなり、より適した治療法の見極めにも役立つ。

「兵庫医科大学では、日々の血圧の変化や合併症の有無、食事の好みや習慣など、さまざまな要素から患者さん一人ひとりに合った薬の選び方や治療方針を考えています」。生活習慣の

## 降圧薬の種類

アンジオテンシンII受容体拮抗薬(ARB)

血管を収縮させ血圧を上昇させる「アンジオテンシンII」の作用を抑える。副作用が少なく、安定した効果が期待できる。

アンジオテンシン変換酵素阻害薬(ACE阻害薬)

アンジオテンシンIIの産生を抑える薬。心臓や腎臓などの保護作用も。副作用として、空せきや、のどのイガイガ感など。

カルシウム拮抗薬

血管壁へのカルシウムの流入を抑え、血管を拡張させることで血圧を下げる。動悸や頭痛、ほてり感等の副作用がみられる。

β遮断薬

交感神経の受容体のひとつβ受容体の作用を遮断して心拍数を抑える。糖や脂質の代謝に悪影響がみられることも。

利尿薬

腎臓で尿へのナトリウム(塩分)の排出を促して血圧を下げる。血糖値や尿酸値、高脂血症を悪化させることもある。

改善はあくまでも患者さんの意識しだい。増山主任教授の柔らかな物腰からは、豊富な経験に裏打ちされた自信と、患者さんとの意見を交わしながら二人三脚で治療していこうという姿勢がうかがえた。

## 高血圧になりやすいかチェック

- 濃い味つけのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- タバコを吸う
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き

(厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室HP「生活習慣病を知ろう」より引用)