



庄原赤十字病院
第一循環器科部長

すぎの ひろし
杉野 浩

今日から 「高血圧予防」 を始めましょう

高血圧の治療開始まで

日本人の高血圧有病者数は4千万人と言われています。高血圧は動脈硬化性疾患と深い関係があり、血圧が10mmHg上昇しただけで脳卒中・心筋梗塞の危険度が15〜20%増加することが知られています。高血圧は自覚症状に乏しい病気なので、まずは自分の血圧を知る「家庭血圧測定」が大切です。家庭血圧を正しく測定し、血圧が135/85mmHg以上だった場合は「高血圧」の可能性があります。「高血圧」であれば一度は医療機関を受診しましょう。

医療機関では①血圧の値による高血圧重症度②高血圧以外の動脈硬化危険因子を評価して、受診者の動脈硬化危険度(リスク)を評価します。高リスクであれば直ちに血圧を下げる投薬治療が開始されます。中等リスクでは1カ月の、低リスクでは3カ月の生活習慣を改善し、それでも血圧が下がらなければ投薬を行います。まれですが、血圧上昇ホルモンが原因である「治せない高血圧」を診断することも必要です。

高血圧予防

薬による高血圧治療(降圧薬療法)が一般的ですが、なんとか高血圧を予

防できないでしょうか。「薬は使いたくない!」と思うのは当然の気持ちです。高血圧は生活習慣病の一つであり、生活習慣の改善が高血圧を予防できる可能性ががあります。大事な6つの生活習慣の改善項目を覚えておきましょう。

1 食塩制限(減塩)

最も重要な項目の一つです。以前は東北地方で塩分の摂取量が多く、1日20g以上の食塩をとっていました。この時期この地方では高血圧・脳卒中の発症が非常に多く、減塩の重要性が証明されました。

現在日本人は10〜11g/日の食塩をとっています。1日1gの減塩が1〜2mmHgの血圧低下をもたらしてくれます。6g/日以下を目標にしましょう。食品包装紙の成分表でナトリウム(≪食塩≫含有量を意識してみましょう。(注意 ナトリウム×2.5が食塩量です。)最近では検尿検査で食塩摂取量の推定ができます。自身の「塩分とりすぎ」が気になる方は医療機関でご相談ください。

2 食塩以外の栄養素

野菜・果物を食べましょう。これらに含まれるカリウムの不足は血圧上昇と関係があります。魚(魚油)をしつかりとり、コレステロールを控えましょう。

3 減量

適正体重(体格指数(BMI)) $\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}))$ が25未満)になるように維持しましょう。肥満者は4〜5kgの減量で降圧効果が出てきます。

4 運動

毎日30分以上の定期的な運動を行いましょう。10分以上の運動を合計して30分以上でも構いません。にこにこペースの有酸素運動がいいでしょう。

5 節酒

飲酒は一時的には血圧を下げますが、長期多量の飲酒は血圧を上げます。一方少量の飲酒は死亡率を下げる可能性があります。節酒を心がけましょう。(日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯弱までが適当です。)

6 禁煙

喫煙により一時的に血圧は上昇しますが、喫煙はそれ自身が動脈硬化の一因であり、禁煙が推奨されます。

家庭血圧測定と生活習慣改善。高血圧予防を今日から一緒に始めましょう。