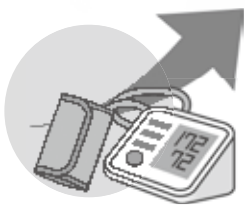


要介護状態と 高血圧について



理解力や判断力、身体機能の低下などにより、日常生活で介助が必要となった状態を「要介護状態」といいます。要介護状態となる原因の上位2つは、脳卒中と認知症です。その中でも、寝たきり状態の方が多く含まれる、「要介護5」となる原因の第1位は脳卒中です。脳卒中の多くは高血圧から引き起こされるため、血圧は要介護状態に大きく関係していることが分かります。血圧を適切に管理し、将来、要介護状態にならないよう注意しましょう。



国内の高血圧患者は4,300万人で、最も患者数の多い生活習慣病です。その中で適切に血圧が管理されているのはわずか1,200万人です。残りの3,100万人の中には、自身が高血圧だ

と気付いていない人、気付いていながら治療をしていない人が、多く含まれています。

高血圧は普段症状がなくても、放っておくとある日突然脳卒中などを起こし、生命を脅かします。そのため高血圧は「サイレントキラー（沈黙の殺し屋）」とも呼ばれています。

脳卒中などを起こさないためには、まずは高血圧に気付くことが大切です。家庭での血圧を基に判断することが推奨されているため、血圧計を持っている人はしばらく記録してみてください。血圧計がない場合は近所の医療機関などにある血圧計でも結構です。家庭での血圧の目安は「収縮期血圧135mmHg未満、拡張期血圧85mmHg未満」で、この数値を超える場合は医師に相談することをお勧めします。

「薬を一生飲み続けたいといけないから治療をしたくない。だから医師に相談しない」と言う人も多くいます。しかし、服薬を開始しても生活習慣の改善などに取り組むことで、止められる場合があります。また、服薬を開始する前に減塩、減量など、生活習慣の改善を目指した指導から始める場合もあります。血圧が高いと気付いたら、まず医師に相談してください。体のことを扱うプロとして、さまざまな方法を持ち合わせています。個人に合わせた治療を考えてくれると思いますよ。

要介護状態を防ぎ、健康寿命を延ばすために、まず血圧のチェックから始めてみませんか。



庄原市医師会 常任理事
わたなべ まさみ
渡邊 将史