



# 高血圧



健康意識の高まりに伴い、「生活習慣病」という言葉をよく耳にします。生活習慣病は食習慣、運動習慣、休養、喫煙などの生活習慣が発症に関与する病気の総称です。今回は生活習慣病の中でも患者数の多い、高血圧症について取り上げます。

## 高血圧症とは

高血圧の診断基準は140/90mmHgとされています。上の血圧と下の血圧の両方またはどちらか(一方)がこの基準を超えていると高血圧症と診断されます。高血圧は自覚症状がほとんどないので、知らないうちに進行してしまう可能性があります。血圧が高い状態が続くと常に血管が張り詰めた状態となり、次第に厚く硬い血管になってしまうことでもろくなっていきます。この状態を動脈硬化といいます。さらに動脈硬化が続くと脳卒中や心疾患などの命に関わる病気になる可能性があるため、正常血圧を保つために日頃から注意する必要があります。

## 血圧を下げるには

血圧を下げるには、まずは生活習慣に気をつけることが大切です。それでも下がらない場合に薬を飲みます。薬を飲み始めたら生活習慣は気にしなくてよいというわけではなく、薬を飲んでいても自分で生活習慣をコントロールする意識が大切です。以下のものが代表的な血圧を下げる生活習慣になります。

- 塩分を控える。
- バランスのとれた食事をとる。
- 定期的な運動をする。
- 適正体重を維持する。
- 禁煙をする。
- 飲酒は適量にとどめる。
- ストレスをためない。

## 血圧測定に関する注意点

### ■ 病院だと血圧が普段より上がって高くなってしまふ

血圧は時間や前後の行動、場所ですぐに変動します。病院の場合、先生の前で緊張して高くなってしまふ白衣高血圧という状態があります。一方、病院では低くて家では高い人もいます。こちらは仮面高血圧と言われ、長時間血圧が高くなっている可能性があり、病院の診断だけでは発見されないことがあるので注意が必要です。日頃から血圧を測定する習慣を身に付け、自分の本来の血圧を把

握しておきましょう。

### ■ ご自宅に血圧計がある場合の測定方法

朝なら起きてから1時間以内、トイレを済ました後、朝食・薬の服用前に測定しましょう。夜なら寝る前に測定しましょう。血圧は座った姿勢で測り、測定前に必ず1~2分間安静にしてください。測定回数は原則2回でその平均をとります。

また、家庭で測定する場合は基準値が診察室の場合よりも低く、135/85mmHgとなりますので注意してください。

## 血圧を下げる薬

運動療法、食事療法などを行っても血圧のコントロールが上手くいかない場合、薬で血圧をコントロールします。高血圧治療薬は様々な種類があります。今回は代表的なものを紹介します。

カルシウム拮抗薬 (Ca拮抗薬)	血管を広げて血圧を下げる薬で、最もよく使われているタイプの薬です。この系統の薬はグレープフルーツジュースなど、併用してはいけない食材もあるので薬の説明をしっかりと読んでおく必要があります。
ARB	Ca拮抗薬の次によく使われている薬です。血管が収縮するのを抑える効果があり、副作用も少ないといわれています。
ACE阻害薬	血圧を上げる物質を抑制することで血圧コントロールを行います。空咳(痰を伴わない咳)という特徴的な副作用があるので、薬を飲み始めてから咳がでるようになったという方は医師、または薬剤師に相談してみましょう。

この他にも血圧を下げる働きをもつ薬は沢山あり、それらを組み合わせることで血圧をコントロールしていきます。脳卒中や心疾患などの病気を防ぐためには、血圧の日々のコントロールが重要なため、血圧の薬は指示通りにきちんと続けましょう。

血圧の薬以外の薬の中には、副作用で血圧が上がってしまうものもあります。医師の指示通りに治療しているのに思ったより血圧が下がらない方は、そのような薬の影響かもしれません。飲んでい

### 【参考】

厚生労働省 生活習慣病予防  
独立行政法人循環器病研究センター 循環器情報サービス