

薬の伝言板～高血圧～



No.265 2019年12月
丸子中央病院 薬局

12月になり寒さも本格的になってきました。冬になるとグンと上がるのが血圧です。2019年4月に高血圧ガイドラインが改訂になりました。今月は高血圧についてお話しします。

高血圧とは

血圧とは心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。高血圧とは**収縮期血圧**／**拡張期血圧**のどちらか一方または両方が基準値より高くなる病気のことです。



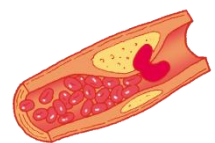
【成人における血圧値の分類】

分類	診察室血圧(mmHg)		
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120-129	かつ	<80
高値血圧	130-139	かつ／または	80-89
I度高血圧	140-150	かつ／または	90-99
II度高血圧	160-179	かつ／または	100-109
III度高血圧	≥180	かつ／または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

* 家庭血圧は上記の値より5mmHg 低い値を目安にしてください *

高血圧をそのままにしておくと・・・

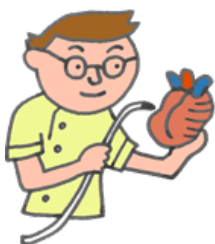
高血圧状態が続くと血管が硬く狭くなり(動脈硬化)、さらに血圧が上昇してまいります。はじめのうち、自覚症状はほとんど現れません。しかし長い時間をかけて進行し、やがて**脳卒中**(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)や**心筋梗塞**、**慢性腎臓病**などの重大な病気になってしまいます。



高血圧によって最もリスクが高くなるのが、脳卒中です。収縮期血圧(最高血圧)が10mmHg上昇すると、脳卒中のリスクが男性で約20%、女性で約15%高くなります。脳卒中は命が助かって、運動障害や言語障害が残りやすく、長期のリハビリが必要となることも少なくありません。

高血圧は、心疾患(心筋梗塞、狭心症など)のリスクも高めます。特に、男性の場合は影響が大きく、収縮期血圧が10mmHg高くなると危険度が約15%も増加します。

血圧が高いと腎臓にも大きな負担がかかり、血液中の過剰な塩分などの排泄がうまくいかず、さらに血圧が上昇する悪循環を起こしやすくなります。慢性腎臓病を起こすと、脳卒中や心筋梗塞による死亡率も高くなることがわかっています。



生活習慣の修正

高血圧の原因には遺伝によるものと、生活習慣によるものがありますが、生活習慣によるものが大きいです。そのため、血圧を下げるには生活習慣を変えることが大切です。



1 減塩	塩分は1日6g未満を目指しましょう * 塩分量の目安: 醤油(大さじ1) 2.6g みそ(大さじ1) 2g ラーメン 5g
2 食事	野菜や果物を積極的に食べましょう 脂肪分を多く含む食べ物を控え、青魚類を食べるように心がけましょう
3 減量	BMI(体重kg÷身長m÷身長m)を計算して、その値が25以上であれば、25未満になるように体重の減量にチャレンジしましょう
4 運動	心臓や脳に病気がなければ、ウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上行うようにしましょう
5 アルコール	純アルコール換算で、男性は1日20~30mL・女性は10~20mLを超えないようにしましょう * 純アルコールの目安: ビール中瓶1本 25g 日本酒1合 25g
6 禁煙	タバコはやめましょう タバコを吸う人のそばにいても間接的に煙を吸うことになります



薬物治療

血圧を下げる薬には多くの種類があります。その中から患者さんの血圧のレベルや状態、そのほかの病気なども考慮した上で、使用する薬を決めます。いくつかの薬を組み合わせで服用したり、服用する量・時間帯が薬によって違ったりするため、医師の指示に従って服用しましょう。最近では2種類の薬を併せた配合剤が使われることもあります。



【主な治療薬】

分類	作用	主な薬剤
カルシウムキックアウトやく C a 拮抗薬	血管を広げて血圧を下げます	アダラート(ニフェジピン) アムロジン(アムロジピン) など
エイアルビー A R B	血管を収縮させる体内の物質をブロックして血圧を下げます	アジルバ(アジルサルタン) ニューロタン(ロサルタン) など
エイシーイーそがいやく A C E 阻害薬	血管を収縮させる体内の物質をブロックして血圧を下げます	エースコール(テモカプリル) ロンゲス(リシノプリル) など
りにょうやく 利尿薬	血管から塩分と水分(血流量)を抜いて血圧を下げます	アルダクトン(スピロラクトン) ラシックス(フロセミド) など
ベータしゃだんやく β 遮断薬	心臓の過剰な働きを抑えて血圧を下げます	メインテート(ビソプロロール) など



★家庭での血圧測定をしましょう。

家庭血圧を診断や治療に用いることで、正確に診断できたり、治療効果を高めることができたりします。朝(起床後1時間以内、排尿後、食前)と夜(就寝前)の1日2回測定します。朝・晩の2回の平均値、なおかつ5~7日間の平均値で観察します。測った血圧値は血圧手帳などに記録しましょう。