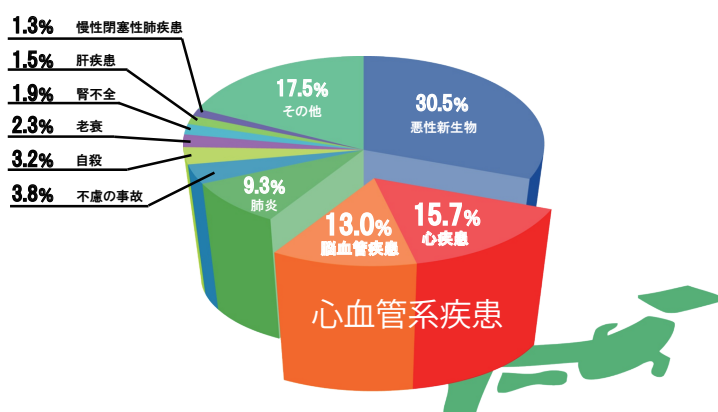


血圧（高血圧）のお話し

皆さん、“生活習慣病”という病名をご存知ですか？ 生活習慣病とは不適切な生活習慣が原因となり引き起こされ、また生活習慣の改善によって予防ができる病気の総称です。以前は成人病と呼ばれたこともあります。その代表格が高血圧、糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの皆さんにも馴染みのある病気です。これら生活習慣病は脳卒中や心筋梗塞症・狭心症といった心臓病などの突然に命にかかわる病気の原因となりますが症状に乏しいことも多く、別名“サイレントキラー（静かな殺し屋）”と呼ばれています。その中でも高血圧は最も多い生活習慣病で日本には約 4000 万人の患者がいると報告されています。これは日本人の 3 人に 1 人（赤ちゃん・子供も含めてです）にあたります。高齢者ほど高血圧症を患う患者は多く、なんと 70 歳以上の日本人の 70-80% が高血圧症であるとの統計もあります。

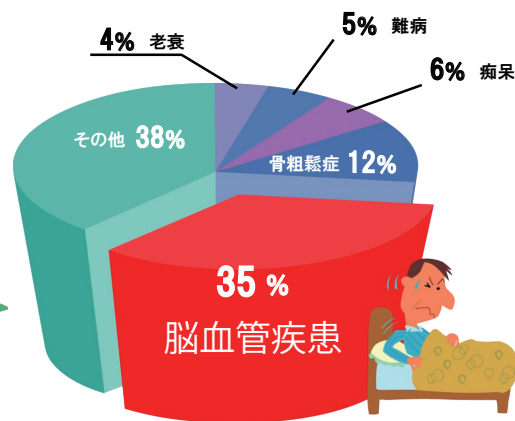
健診などで血圧が多少高いと言われているが、特に症状もないからまだまだ大丈夫と考えていませんか？日本人の死因の一位は悪性新生物（癌）ですが、高血圧により引き起こされる脳卒中や心臓病による死亡は癌に匹敵する重要な死因です。また高齢者の寝たきりの原因の 3 割は脳血管障害（脳卒中）が原因であり、高血圧と深くかかわりがあります。

日本人の死因



厚生労働省「人口動態統計」平成15年より一部改変

「寝たきり」の原因



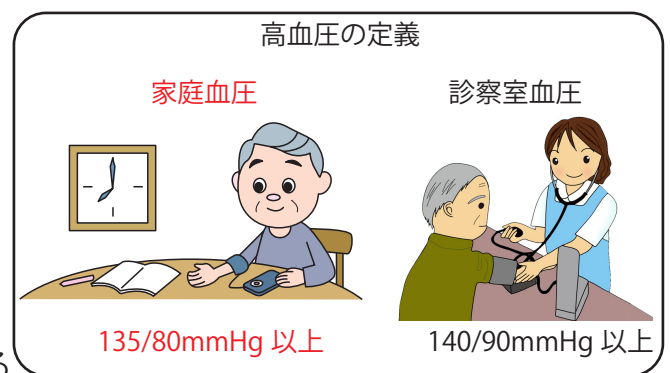
厚生省「患者調査」平成8年、Liu M et al : Scand J Rehab Med 32 : 148-158, 2000

このように侮ると怖い高血圧ですが、正しく診断し適切に治療すれば脳卒中や心臓病の発症を予防し、突然の死亡や寝たきりを防ぐことができます。

高血圧の治療の第一歩は自分の血圧を正しく理解することです。最近では自動血圧計の普及により、家庭や様々な施設でご自身の血圧が測定できるようになりました。一度、ご自身の血圧を測ってみませんか？

収縮期血圧（上の血圧）140mmHg、拡張期血圧（下の血圧）90mmHg 以上が高血圧症の基準です。もし何度か異なる機会に血圧を測定し、この数字（140/90mmHg）を超えるようなら医療関係でご相談ください。

もしご自身が高血圧で治療が必要となりますと、一番の基本は食事と運動を含めた生活習慣の改善です。まず改善していただきたい生活習慣には運動不足・過食や塩分過多・喫煙・過度の飲酒やストレスがあります。禁煙と適正体重の維持【BMI：身長（m）×身長（m）×25 以下】と毎日（少なくとも週3-4回）、30-60分の散歩などの有酸素運動をお勧めいたします。これら生活習慣の改善とともに次に必要になるのがお薬です。患者様からは“血圧の薬は一度飲んだら止められなくなる”、“薬は副作用が心配”といったご意見をよくお聞きします。確かに高血圧のお薬は高血圧を治すお薬ではなく単純に血圧を下げるお薬です。そのため何日間薬を飲めば高血圧が消えてなくなるといった薬ではありません、何年にわたる気の長い治療が必要です。しかしどんな病気も早期発見と早期治療が一番大切です。早く手当をすれば比較的簡単に少しの薬で治療できるのに、放っておいていよいよ悪くなってからでは沢山の薬を飲んでも治療が困難な場合もでてきます。高血圧も同じです。そして血圧を含め生活習慣病のお薬は長く飲み続けるからこそ、飲みっぱなしではなく定期的に医師の診察を受け採血など必要な検査を受けて医師と2人3脚で副作用を未然に予防する努力も必要です。正しく服用すれば高血圧の薬は決して危険なものではありません、むしろ色々な薬の中で非常に安全性の高いものとされています。



脳卒中や心臓病といった動脈硬化とかかわりの深いサイレントキラー高血圧。そして日本人に一番多い生活習慣病の高血圧。ぜひこの機会にご自身の血圧に関心を持ち、命にかかわる病気を引き起こす前に一緒に治療を行いましょう！！

高血圧をはじめとした糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は動脈硬化の第一歩です。当院では高血圧や動脈硬化の気になる患者様に血管の若々しさ（血管年齢）を測定する検査も実施しています。両手・両足の血圧を測定するだけで簡単に測定可能です。またご家庭での血圧測定が困難な患者様には携帯型血圧計による24時間血圧の測定も可能です。

ご興味のある方はぜひ外来で医師・看護にお尋ねください。

