

高 血 圧

佐賀大学医学部附属病院 循環器内科 特任教授 白木 綾 先生

世界も日本も、高血圧症の診断基準は**140/90mmHg**です。

高血圧は“将来”病気を呼んできます。“今”は健康でも未来の大きな病気を予防するために
血圧は世界基準の140/90mmHgを超えないように気をつけましょう。



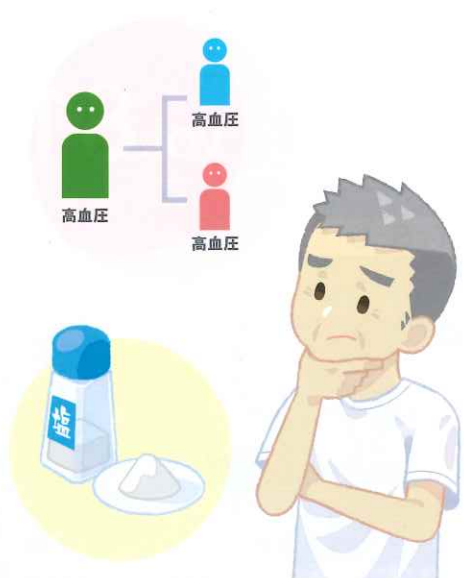
血圧が140/90mmHg以上の方は、高血圧症の可能性あります。高血圧になる方は加齢とともに増えていく傾向があります。しかし実際には一過性に上がっているだけの方もいらっしゃいますので、継続的な治療が必要かどうかは、内科で診てもらった方が確実です。

高血圧は症状がないことがほとんどです。症状がないことを理由に治療に積極的になれない方もいらっしゃいますが、放置すると数年単位でだんだん血管が硬くなり、傷がついて動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの病気を引き起こすことがあります。そのため、サイレントキラー（静かな殺し屋）と言われています。

01 高血圧の原因

高血圧になる方の9割は本態性高血圧症と言われています。高血圧になりやすい体質は遺伝の影響も多く受けると言われています。代表的な体質に、塩分を摂ると人より余計に血圧が上がりがやくなるものなどがあります。一方、後天的な環境も大きく作用します。肥満になったり、塩辛い食事を続けたりすると血圧が上がってきます。

二次性高血圧症といって、各種ホルモンの異常等により高血圧症を発症する場合もあります。血液検査や尿検査、画像検査で診断します。その場合はその原因に応じた治療がなされることになります。



02 高血圧症に なりにくい生活習慣とは

日本食は世界に誇る栄養バランスのとれたよい食事なのですが、塩分濃度が高いことがウィークポイントです。日本人の平均塩分摂取量は一日10.1gと言われていますが、厚生労働省は健康な男性は7.5g、健康な女性は6.5g未満を推奨しています。高血圧症の患者さんはさらに低い6g未満が推奨されています。日本が大きなわけではなく、WHOは全世界の人にもっと少ない塩分5g／日未満を推奨しているのです。

また、肥満は高血圧を引き起こします。体重を1kg減らすごとに収縮期血圧(上の血圧)は1.1mmHg下がると言われています。できればBMI23ぐらいを目指しましょう。今肥満のある方は、3%程度の体重減少でも血圧を安定化させると言われていますので、太り気味の方はぜひ体重を落としてみましょう。

運動習慣も血圧低下作用があります。毎日、8000歩程度のウォーキングなどの有酸素運動をされると効果的ですが、歩数に

こだわらず、できる範囲で日常生活の中で動きを増やすことも有効です。もしもできるなら、週に計150分以上有酸素運動を行い、少し心拍数を上げる運動も20〜30分することができたら、もっと効果があります。お酒も適量にしましょう。男性で日本酒一合(ビールなら500ml)／日、女性はその半分から2／3くらいが適量です。お酒を飲んだ直後は血管が弛緩して一時期血圧が下がるがありますが、毎日の飲酒で基礎値が上がっていきます。

睡眠不足やストレスも血圧をあげますので、しっかりと睡眠をとみましょう。中には睡眠時無呼吸症候群といって、寝ている時に呼吸が止まっている方もいらっしゃいます。睡眠時無呼吸症候群の治療により血圧が改善することもよく経験されますので、いびきを指摘される方は一度調べてみてください。

03 高血圧の治療について

減塩、適正体重を目指すこと、定期的な運動習慣、アルコールの量を控えること等に取り組みましょう。現在、日本では世界で初めてスマートフォンのアプリで生活習慣の

適正化をサポートする治療が保険適応と
なっていますので、これを利用することも
検討していいと思います。アプリではなぜ

血圧を下げたほうがいいのか、減塩するため
のアプローチなどを毎日の血圧を入力して
学んでいながら、血圧を下げていきます。

生活習慣を改めた上でまだ血圧が130
／80mmHg未満にならなければ、内服薬を
選択します。内服薬は通常1日1回ないし
2回が多いです。一日分を内服したら原則
24時間血圧を下げますので、毎日内服する
ことが大切です。

薬の種類は様々あります。というのは、血圧
を上げる体の仕組みは様々あることが長年
の研究によってわかってきており、それぞ
れの仕組みにアプローチするからです。例をあげ
れば、血管を取り巻く小さな筋肉の緊張や
肥厚、レニン・アンジオテンシン・アルドステ
ロン系と呼ばれる血圧を上げるホルモンの
過多、交感神経の緊張、塩分の摂りすぎによる
循環血漿量の増加等があります。薬の種類を
組み合わせることにより、相乗効果が期待
できますので、一つの薬を増やすよりも複数
内服する方が効果的なこともあります。

04 高血圧に関するよくある質問

Q 薬は飲み始めたらずっと飲まないといけないのでしょうか？

毎日一回飲んだら一日効果がある薬なので、毎日飲むことが大事ではありません。ただ、この
質問の裏の気持ちとしては「薬に依存的になって、どんどん効かなくなるのではない」「化学
物質を毎日定期的に摂取することで人工物が体に蓄積して知らないうちに内臓が障害をつける
のではないか」といった不安があるのではないかと思います。

薬に依存的になって、どんどん効かなくなるのではないか

治療を継続する中で、現時点の投薬内容では血圧の上昇が抑えられ
なくなり、治療薬が増えることはありますが、これは、ご自身の環境・体質
の変化、病気の進行、加齢の進行の形として血圧が上昇しているのに対処
しているだけであって、薬によって体質が治療抵抗性^{*}になるわけではあり
ません。その時のお体の状態により数種類の薬が必要になったとしても、
血圧がしっかり適正に保たれることで、元気で長生きをめざしていけます。

また、血圧の薬が始まっても、生活習慣が改善されて、薬なしでも血圧
が適正に保たれるようになる方もいらっしゃいます。生活習慣を変える、
特に体重過多から脱却することは難しいですが、できない
ことではないので挑戦してみる価値はあると思います。



^{*}標準的な治療を一定期間行っても、病気が改善しないこと。

化学物質を毎日定期的に摂取することで人工物が体に蓄積して知らないうちに内臓が障害をうけるのではないか

1日分の高血圧の内服薬の持続効果は1日程度ですので、例えば1週間と
いった長期的な効果は望めない一方、どんどん分解されて尿や便から排出
されていくため、たとえあったとしても副作用も長くは続かないですし、
薬物は蓄積しないようにできていますので安心してください。病院で処方
される薬は厚生労働省の厳しい基準をクリアした安全性の高いものです。

ただし、まれに薬が体に合わない方もいらっしゃるので、
医療機関では採血等で肝機能障害や腎機能障害が生じてい
ないか、慎重に経過を観察しながら内服薬を選んでいきます。



第14回 佐賀県医師会

県民“はつらつ”公開セミナー

女性特有のがん

～乳がん・HPVワクチン～

令和6年

11/23 土・祝

15:00～17:00

佐賀メディカルセンター4階
城内記念ホール

(佐賀市水ヶ江1丁目12-10)

参加費無料

プログラム

開 会 …… 15:00～15:05

開催挨拶 …… 15:05～15:10

講 演 I …… 15:10～16:00

休 憩 …… 16:00～16:10

講 演 II …… 16:10～17:00

閉 会 …… 17:00

※各講演後に質疑応答実施

講演 I

15:10～16:00

座長：佐賀県医師会常任理事
大隈 良譲

演 題

正しく知ろう、
乳がんのこと

演 者

佐賀大学医学部附属病院
一般・消化器外科 助教 馬場 耕一 先生

講演 II

16:10～17:00

座長：佐賀県医師会常任理事
大隈 良譲

演 題

予防できる子宮頸がん
-検診とワクチンの意義-

演 者

佐賀大学医学部附属病院
産科婦人科 教授 横山 正俊 先生

参加ご希望の方は、
右のQRコードまたはお電話にて
お申し込みください。

問合せ先

佐賀県医師会事務局

☎0952-37-1414

(平日9時～17時まで)



主 催 / 佐賀県医師会

後 援 / 佐賀県