

高血圧症

高血圧症とは、くり返して測っても血圧が正常より高い場合をいいます。くり返しの測定で最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧症と診断されます。血圧は暖かいところから急に寒いところに出ると、血管が収縮し血圧が上がります。特に冬は室内と外気の差が大きいので気をつけましょう。



原因……90%以上は原因の分からない本態性高血圧

血圧を決める要素は、心臓が送り出す血液の量（心拍出量）と末梢血管の抵抗です。心拍出量が増えたり血管の抵抗が強まったりする要因があれば、血圧は上がります。高血圧には何らかの病気があってその結果血圧が上がる（二次性）高血圧と、原因がわからないのに血圧が上がる本態性高血圧とがあります。日本人の90%以上は原因の分からない本態性高血圧といわれます。

高血圧を放置すると……命にかかわる合併症を引き起こす危険性が高まる

高血圧が起こるのは、男は40代、女は50代からというのが平均的です。高血圧を放置しておくと動脈硬化の進行をまねき、その結果、狭心症や心筋梗塞、脳出血などにつながる可能性が高くなります。そのため、血圧を下げることはきわめて重要になります。

治療の基本……生活改善と薬物療法

生活改善

高血圧は日常の食事や運動などの生活習慣が病気の発生に深くかかわっています。裏を返せば問題の生活習慣を正せば、病気を防ぐこともできます。薬に頼るだけでなく、生活習慣を改めることによって、薬の効果も上がります。

減塩	塩分摂取量は一日7~8gが目安
減量	1kgの減量で1-2mmHg血圧は低下するというデータがあります
運動	早歩き・サイクリング・水泳などを毎日30分以上。数ヶ月で5-15mmHg血圧は低下するというデータがあります
節酒	1日目安/男性：日本酒1合またはビール中ビン1。女性：男性の半分

薬物療法

高血圧治療に用いる薬は治すためのものでなく、血圧をコントロールしているだけのものです。ですから、降圧薬を止めれば血圧は元に戻るだけでなく、合併症を引き起こす危険性も高まります。自己判断で飲むのを止めたり、量を減らしたり飲んだり飲まなかったりするのは危険です。血圧を良い状態にコントロールしていくには、降圧薬をかなり長期間飲み続けなければなりません。処方された薬はきちんと飲むことが大切です。

主治医や薬剤師とのコミュニケーションが大切

高血圧症を上手に治療して合併症を防ぐには、主治医や薬剤師との良いコミュニケーションが基本です。医師や薬剤師の話を聞くだけでなく、ありのままの生活の様子や、気がかりなこと、薬についての疑問や不安は、包み隠さず医師や薬剤師に伝え、納得して治療を続けることが大切です。

にしいち調剤薬局・ニシイチドラッグ