

step  
2

## お薬による治療

食事療法や運動療法など、生活習慣の改善だけでは十分な効果が得られない場合は、お薬(降圧薬)による治療を開始します。

- 主治医の指示を守って服薬しましょう
- お薬の飲み合わせは、事前に確認しましょう
- 気になる症状を感じたら、すぐに主治医や薬剤師に相談しましょう



## 降圧目標

血圧は体調や環境、時間などさまざまな要因によって変動するため、定期的に測定をし、管理することが重要です。なお、年齢により目標とすべき血圧値は異なりますので、自分の目標値を主治医に確認し、目標値達成を目指しましょう。

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
<ul style="list-style-type: none"> <li>・75歳未満の成人</li> <li>・脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</li> <li>・冠動脈疾患患者</li> <li>・慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性)</li> <li>・糖尿病患者</li> <li>・抗血栓薬服用中</li> </ul>	130/80未満	125/75未満
<ul style="list-style-type: none"> <li>・75歳以上の高齢者</li> <li>・脳血管障害患者(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価)</li> <li>・慢性腎臓病患者(蛋白尿陰性)</li> </ul>	140/90未満	135/85未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より改変

降圧目標を達成する過程ならびに達成後も過降圧の危険性に注意します。過降圧は、到達血圧のレベルだけでなく、降圧幅や降圧速度、個人の病態によっても異なりますので個別に判断します。

## 家庭血圧を測定しましょう

家庭血圧は血圧の正確な評価をするために、とても重要な値です。朝と晩の1日2回、それぞれ2回ずつ測定し、その平均値を記録する習慣をつけましょう。

### 測定のタイミングについて

- 朝は起床後1時間以内に、排尿を済ませ、朝食前、服薬前に測定しましょう。
- 晩は就床前に測定しましょう。

薬物療法を開始してからも、降圧薬だけに頼らず、生活習慣に気をつけて健康的な日々を送りましょう。また、毎日血圧を測定する習慣をつけ、まずは、朝の家庭血圧135/85mmHg未満を目指すことから始めましょう。



高血圧患者さん向け情報Webサイト  
“すこやかかふえ”



武田テバファーマ株式会社

2019年10月作成  
BPM-P02C-ADGA  
©2019-10

監修：自治医科大学 内科学講座循環器内科学部門 教授  
苅尾 七臣 先生



# 高血圧

の治療を  
受けられる方へ

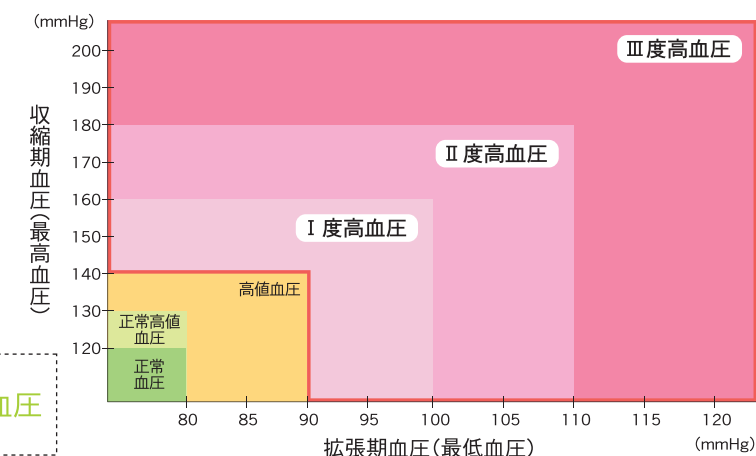
まずは生活習慣を  
改善しましょう  
中面へ

## 高血圧とは

正常の値よりも高い血圧値が持続している状態を「高血圧」といいます。診療所や病院で測定した「診察室血圧」について、収縮期血圧(上の値)140mmHg以上かつ/または拡張期血圧(下の値)90mmHg以上は高血圧とされています。

[診察室血圧]140/90mmHg以上  
[家庭血圧]135/85mmHg以上 → 高血圧

自宅で測定した血圧を「家庭血圧」とよびます。



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より作図

[診察室血圧]130/80mmHg以上を指摘されたらまず、家庭血圧を測定し、食事療法・運動療法・生活習慣の見直しを始めましょう。

## 高血圧を放置すると...

高血圧の初期には自覚症状がほとんどありません。しかし、高血圧を放置すると、血管には常に高い圧力がかかることになるため、血管が傷付いて破れたり、詰まりやすくなったりします。また、強い力で血液を送り出すため、心臓にも大きな負担がかかることになります。その結果、脳や心臓、腎臓などさまざまな臓器に障害を来します。



脳梗塞や心筋梗塞などの病気を起こさないためには、血圧を正常値まで下げることが必要です。また、糖尿病や脂質異常症、肥満などを合併している場合、これらの病気を引き起こす危険性が高まります。

## 高血圧の原因は？

高血圧の原因の90%は、はっきりとした原因がわからない本態性高血圧です。

しかしながら、遺伝的な因子と環境的な因子(肥満、食塩の過剰摂取、運動不足、アルコールの過剰摂取、喫煙、ストレス、加齢など)が相互に作用して引き起こされると考えられています。

