



高血压患者さん向け情報Webサイト

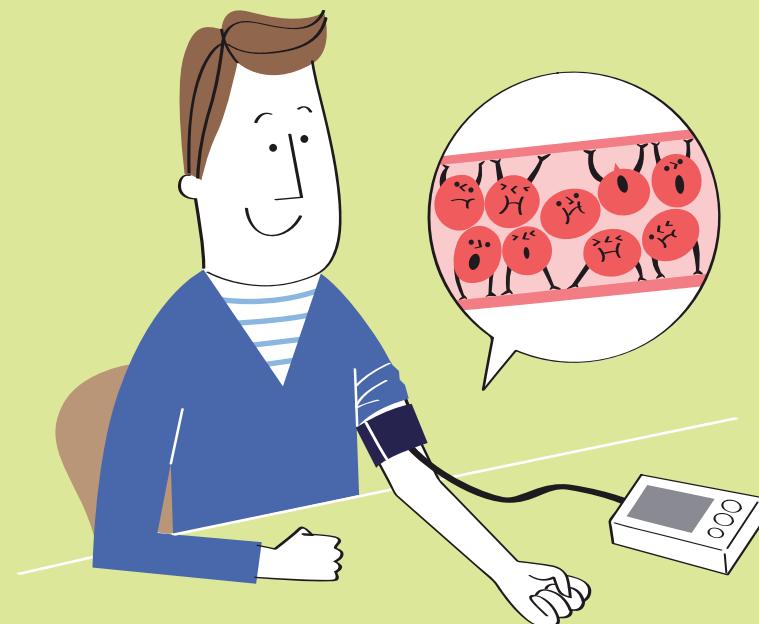
“すこやかふえ”

すこやかふえ

検索

高 血 壓

の治療を受けられる方へ



医療機関名

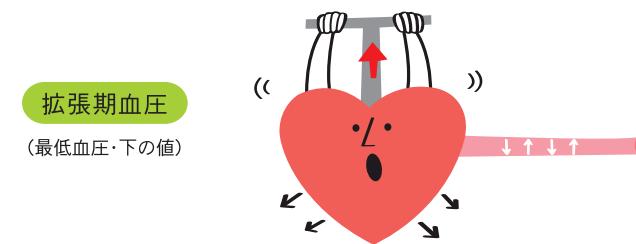
高血圧について

血圧とは…

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管を通る際に、血管にかかる圧力のことです。



心臓が収縮し、血液を送り出すときに血管にかかる圧力を、収縮期血圧(上の値)といいます。



反対に心臓が拡張し、血液を取り込むときに血管にかかる圧力を、拡張期血圧(下の値)といいます。

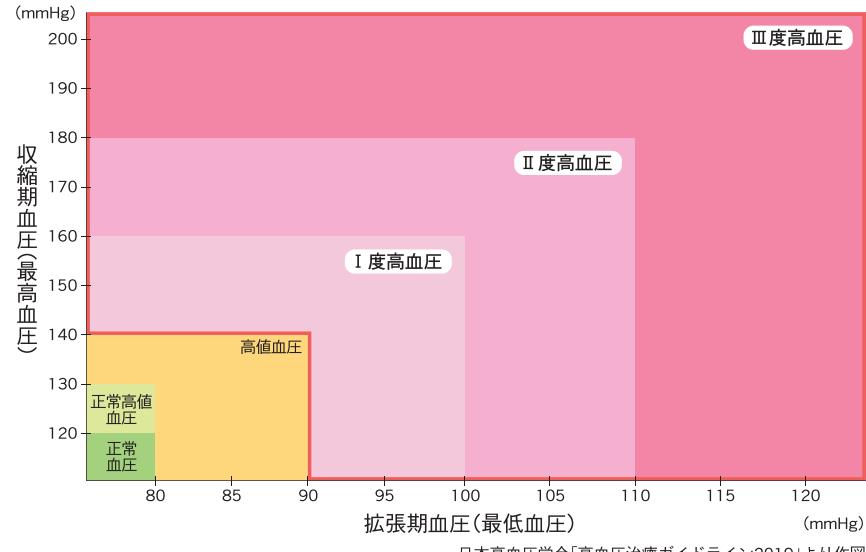
高血圧とは…

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。

日本高血圧学会による高血圧治療ガイドラインでは、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。



【診察室血圧】140/90mmHg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。

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。

高血圧の原因は？

二次性高血圧

二次性高血圧は、腎臓や内分泌系(ホルモン)などの異常が原因で引き起こされます。原因となっている病気の治療が必要です。

本態性高血圧

日本人の場合、高血圧の方の約90%が本態性高血圧といわれています。本態性高血圧は、はっきりとした原因がわかっていないませんが、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。



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。人によっては頭痛、めまい、肩こり、動悸、むくみなどを感じる場合もあります。症状がないからといって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ります。そのため、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必要があります。

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。

高血圧の治療について

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)
・75歳未満の成人 ・脳血管障害患者（両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし） ・冠動脈疾患患者 ・慢性腎臓病患者（蛋白尿陽性） ・糖尿病患者 ・抗血栓薬服用中	130/80 未満	125/75 未満
・75歳以上の高齢者 ・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) ・慢性腎臓病患者（蛋白尿陰性）	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。

治療方法

高血圧の治療の基本は、食事や運動、禁煙などの生活習慣の改善（非薬物療法）です。これらを行っても十分な効果が得られない場合は、あわせてお薬による治療（薬物療法）を開始します。



step1

血圧を下げるための日常生活のポイント

食事療法

食事療法の中で最も大切なのは減塩です。できる限り食塩を控えた食生活を心がけましょう。そのほか、カロリーの摂りすぎに注意し、塩分排出を促進させるカリウムを多く含む野菜、コレステロールを減らす不飽和脂肪酸（EPAやDHA）を多く含む魚などを積極的に摂るようにしましょう。

注意 腎機能の低下している方は、カリウムが蓄積しやすいため、主治医に相談してください。



運動療法

酸素を取り込みながら全身を動かす有酸素運動は、高血圧の治療に効果的とされています。心血管病のない方は、軽いランニングやウォーキング、水泳など、1日30分以上の有酸素運動をなるべく毎日続けましょう。

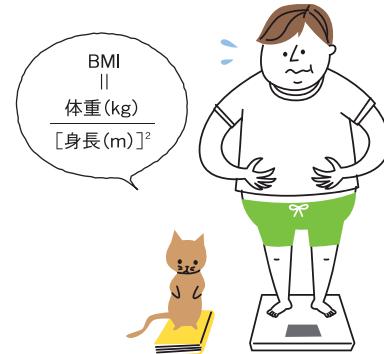


その他の日常生活での注意点

食事や運動以外にも、日常生活を送るうえで次の点に心がけましょう。

① 体重管理

肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症などにもつながります。BMI:25未満を目指としましょう。



② アルコール摂取量の制限

大量の飲酒は、血圧を上昇させる原因となります。日本酒なら1日1合、ビールなら1日中びん1本程度にしましょう。



⑤ ストレス解消

ストレスは一時的に血圧を上昇させ、継続すると高血圧の原因になります。趣味や運動などでストレスを解消しましょう。



⑥ 入浴はぬるめのお湯

入浴時のお湯の温度が熱すぎると血圧が上昇してしまいます。体温より少し高い程度のぬるめのお湯で入浴しましょう。



③ 禁煙

喫煙は、血圧を上昇させたり、動脈硬化を進展させることができます。たばこは、やめましょう。



⑦ 十分な睡眠

睡眠不足は、疲労やストレスの蓄積をまねき、血圧の上昇につながります。十分な睡眠時間を確保しましょう。



④ 気温の変化

急な体温変化は、血圧を急激に上昇させます。特に寒い季節は、外出時の防寒対策や、室内での温度変化に注意しましょう。



⑧ 便秘の解消

排便時のいきみは血圧を上昇させます。食事や運動で便秘の予防を心がけましょう。



お薬による治療

薬物療法

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。

降圧薬の種類

● アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬

血圧を上げる働きのあるホルモン(アンジオテンシンⅡ)の作用を抑え、血圧を下げるお薬です。

● ACE阻害薬

血圧を上げる働きのあるホルモン(アンジオテンシンⅡ)の生成を抑え、血圧を下げるお薬です。

● β 遮断薬

心臓の拍出量(血管に送り出す血液の量)を抑え、血圧を下げるお薬です。

● カルシウム拮抗薬

血管の収縮に関与するカルシウムイオンの動きを抑え、血圧を下げるお薬です。

● 利尿薬

ナトリウムの尿への排泄を促すことにより、血液量を減らし、血圧を下げるお薬です。

● α 遮断薬

交感神経の働きを抑え、血管を拡張させて、血圧を下げるお薬です。

服薬上の注意点

主治医の指示を守って服薬しましょう。

決められた用法、用量を守って服薬しましょう。服薬開始後、徐々に血圧が下がり、目標値に達した場合も、自分の判断でお薬の量を減らしたり、服薬をやめたりしてはいけません。必ず、主治医や薬剤師に相談しましょう。



お薬の飲み合わせは、事前に確認しましょう。

風邪薬や痛み止めなどは、降圧薬と飲み合わせが良くなことがあります。他のお薬を飲む際は、主治医や薬剤師に確認しましょう。



副作用について

降圧薬は、大きな副作用は少ないことが確認されていますが、まれに発疹、かゆみ、頭痛や咳などの症状がでることがあります。気になる症状があれば、すぐに主治医や薬剤師に相談しましょう。

高血圧治療の基本は日常生活の改善です。

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。