

小象の「元気」で行こう！



生活習慣病防止へ！  
市民と医療者の会

⑧

高血圧は、日本人の生活習慣病の中で最も頻度が多いので、いろいろな問題になっていきますね。

①高血圧の患者さんの数はおよそ何万人でしょうか？  
②その中できちんと治療されている患者さんは何割ほどでしょうか？

なぜ高血圧は良くないのでしょうか。それは血管に圧力がかかり続けることによって、いろいろな問題が起るからです。

高血圧は、日本人の生活習慣病の中で最も頻度が多いので、いろいろな問題になっていきますね。これを血管の集まる臓器で考えてみましょう。例えば脳で血流が滞れば脳梗塞、破ければ脳出血となり、その結果言葉が話せなくなったり、手足の麻痺などが起きます。心臓は血液を集めて送り出すポンプですから、心臓に栄養を送る血管が詰まれば心筋梗塞、もし心臓から出る大動脈にこぶがあつてそれが破ければ大動脈破裂となり、命の問題に繋がります。

また、腎臓は血圧を調節していますので、血圧が高くなると腎臓の機能不全を起

高血圧症はなぜ悪い？

家庭でも測ってみて

し、ますます血圧は高くなりてみましょう。問題があるのかを診ていく必要があります。進行すると人工透析が必要になることがあります。目を考えれば、血管が詰まっても破れても失明に繋がる危険因子としての喫煙や肥満、脂質異常症や糖尿病などがあるかを考慮し、また年齢を考へて種々の検査を組み合わせて診ていきます。皆さんの血管は何年間使っているのかを診ていく必要があります。ただし高血圧を起す原因は多岐にわたるので、医療者のクイズの答えです。現在、日本の高血圧の患者さんは4300万人と想定されています。適正に血圧を下げる治療ができていない患者さんはそのうちおよそ3割です。つまり安全に高血圧をコントロールしている方の割合はかなり低い

では、医療者はどのように高血圧と診断するのでしょうか。日本高血圧学会に一つの基準があります。日本でも欧米でもこの基準の見直しを常に行っています。2018年の秋に出された日本の診察室で測定する基準を表「右」に示します。ただしその血管の状態に個人差がありますから、それに何も起っていないから大丈夫と思つて放置する方が多

表 診察室で測定する高血圧の基準 (日本高血圧学会 2018年 今後変更の可能性がある)

分類	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120~129	かつ	<80
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89
I度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
II度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

もに老いる」という言葉があります。家庭血圧135/85mmHg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2~3倍増やす危険な高血圧です。上腕血圧計で朝と就寝直前に測定します。朝は起床後1時間以内・朝食前・服薬前・トイレを済ませ、1~2分椅子に座ってから測定します。

この表は、薬を飲むのが面倒だし、薬が危険だという報道が気になっている、食事に関心しては分かっていてもあれこれ言われたくない、運動はあまり好きではない、時間もない、など理由はさまざまです。でも人間は確実に歳をとっていきます。「人間は血管と



(小象の会監事、渡辺医院院長・田所直子)