

# 薬とうまく付き合って 健康と安心を!

Vol.14

## 上手な血圧管理のススメ

現在、日本には約4,300万人の高血圧患者がいるとされています。これは、成人の約2.6人に1人という大変大きな数字です。今回は、そんな身近で恐ろしい「高血圧」を、上手に管理するためのお話です。

### 高血圧の原因とその危険性

日本人の多くに見られる高血圧は「本態性高血圧」と言われ、生まれつき高血圧になりやすい人(遺伝)が、食塩の過剰摂取や過度のアルコール、喫煙、運動不足やストレスといった悪い生活習慣を続けることで引き起こされます。高血圧が恐ろしいのは、ほとんどの場合自覚症状がないことで、血圧が高い状態が続けば動脈硬化が進み、突然、脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎不全などを起こすこともあるため「サイレントキラー」と呼ばれるほどです。

### 高血圧改善のために

気付きにくい病気である高血圧ですが、一方で予防できる病気でもあります。そのために行うのが「生活習慣の改善」です。具体的には、①減塩(塩分を摂りすぎると循環血液量が増加、血管の抵抗も増加し血圧を上げてしまいます。理想は1日の摂取量6g未満)②バランスのとれた食生活(野菜、果物を積極的に摂取し、コレステロール増加の要因となる飽和脂肪酸の摂取は控えましょう)③適正体重の維持(肥満は心臓の負担を大きくし血圧を上げます。BMI値25未満を維持しましょう)④適度な運動(1日30分以上の有酸素運動の継続が理想)⑤アルコール制限(多量の飲酒は血圧を上げ、肥満や動脈硬化の原因にもなります)⑥禁煙(喫煙は様々な健康リスクを上げます)⑦ストレスを溜めない(ストレスは交感神経を興奮させ、急激に血圧を上昇させます)等が挙げられます。

### 家庭血圧を測りましょう

予防のためにも、また治療のためにも大切なことがもうひとつあります。それが「家庭での血圧測定」です。白衣の医療スタッフの前では緊張して血圧が上がる「白衣高血圧」や、病院では正常なのに日常は高い「仮面高血圧」をはじめ、血圧は様々な要因で大きく変動するため、一度の測定ではわからない部分が多いものです。その点、家庭での血圧測定では日常生活での血圧を知ることができ、継続した測定値は信頼性にも優れています。また、血圧管理への意識が高まり、治療への理解が深まることも利点と言えます。次に、家庭で血圧を測る場合の留意点ですが、測定のタイミングは朝晩2回で、朝は起床後1時間以内、排尿後、朝食や服薬の前に、夜は就床前で、入浴や飲酒の直後は避けましょう。いずれの場合も1〜2分座って安静にした後に測ることが大切です。ちなみに、種々市販されている血圧計ですが、上腕用のものがより正確とされています。ここで注意すべきは「早朝高血圧」と呼ばれるもので、早朝は血管が破れたり血栓ができやすい時間帯です。そのため早朝は、脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすい時間帯と言われています。早朝の血圧コントロールには特に気をつけるようにしましょう。それから、測定結果を記録するには、「血圧手帳」の活用が有効的です。これらは薬局で無料配布されています。この血圧手帳に継続して記録していれば、治療の上での手助けにもなり、またあなたの改善意識も高

まります。

### 専門家に相談しましょう

前述のような生活習慣を改善しても血圧が下がらない場合、速やかに主治医へ相談しましょう(その際、記録した血圧手帳およびお薬手帳も忘れずに)。その場合、降圧薬と呼ばれる薬での治療が必要になることがあります。ただし、高血圧の治療はやはり生活習慣の改善が基本となるので、投薬治療中も改善の継続が必要です。また、治療中に血圧が下がったからといって自己判断で薬をやめることは厳禁です。投薬治療の効果を見失わないためにも、家庭では引き続き血圧測定と血圧手帳への記録を心がけましょう。



●お薬に関するご相談は…  
(社)広島県薬剤師会 おくすり相談電話  
Tel.082-545-1193 相談無料  
◎受付/10:00~15:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)

●薬・たばこなどの誤飲時の応急処置に関するご相談は…  
(社)広島県薬剤師会 広島中毒119番  
Tel.082-248-8268 相談無料  
またはフリーダイヤル0120-279-119  
(ただしご利用は県内から、一般電話と携帯、PHSのみ有効)  
◎受付/9:00~17:00(月~金曜日※祝日、お盆休み、年末年始を除く)



一般社団法人  
広島市薬剤師会  
Hiroshima City Pharmaceutical Association