

高 血 壓

監修:島田和幸(自治医科大学内科学教授)

● 生活習慣を改善し、高血圧を治療しましょう

日本では3人に1人が高血圧といわれています。高血圧そのものには自覚症状がほとんどないため、積極的に治療に取り組まない人もいるかもしれません。しかし長期にわたって高い血圧が続くと脳や心臓、腎臓の血管を徐々に傷つけ、脳卒中、心臓発作、腎不全などの恐ろしい病気を招きます。生活習慣を改善し、血圧をコントロールしましょう。

● 血圧の目標値は?

外来での収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上ある場合を高血圧といいます。

収縮期血圧(最高血圧)	心臓が収縮して血液を送り出し、 血管の圧力が高くなったときの血圧
拡張期血圧(最低血圧)	心臓が拡がって血液を心臓に取り込み、 血管の圧力が低くなったときの血圧

目標とする血圧は年齢や合併症によっても違いますが、まずは収縮期血圧140mmHg未満、かつ拡張期血圧90mmHg未満をめざしましょう。糖尿病や腎障害がある場合は、さらに低い値をめざします。

高齢者	→	140/90mmHg未満
若年・中年者	→	130/85mmHg未満
糖尿病患者 腎障害患者	→	130/80mmHg未満

● 血圧をあげるいろいろな原因(急な血圧上昇にも注意が必要です)



日常生活をみなおしましょう

高血圧の治療は、医師による治療と日常生活の改善の両方が大切です。なかでも毎日の食事は特に重要です。

1 食事

減塩:高血圧の患者さんは1日6g未満が目標です

日本人の1日の平均食塩摂取量は11~12gといわれています。酸味や香辛料などを取り入れて少しづつ塩分を減らし、半減をめざしましょう。徐々に薄味に慣れることが重要です。

<塩分が多い食事(例)>



みそ汁 1.8g



魚の煮付(小鉢) 2.5g



梅干し1個 2.5g



カツ定食
(大さじ1杯の
ソースを含む)
5g



即席めん(カップ入り) 4g



タンメン 5g

栄養バランス

野菜・果物には利尿作用があるカリウムが含まれており、塩分を排泄してくれます。多くとることを心がけましょう。また、肉より魚がおすすめです。

※ただし、野菜・果物の積極的摂取は、重篤な腎障害を伴う患者さんは、高カリウム血症をきたす可能性があるので推奨されません。

また、果物の積極的摂取は摂取カロリーの増加につながることがあるので、糖尿病患者さんでは推奨されません。



2 適正体重の維持

肥満は心臓に負担がかかります。食べすぎによるカロリー オーバーに注意し、運動で体重をコントロールしましょう。
BMI(体重kg ÷ [身長m]²)で25を超えないようにしま しょう。

3 日常生活

運動

激しい運動はかえって血圧を上昇させてしまいます。医師に相談して、ウォーキング、軽いジョギング、サイクリングなど、マイペースで楽しんでできる運動を行いましょう。



節酒

お酒はビールなら1日に中ビン1本、日本酒なら1合程度にとどめましょう。



禁煙

高血圧の人が喫煙を続けると合併症を起こす危険率が高くなります。今日からやめましょう。



睡眠・休養

睡眠・休養をしっかりとり、ストレスをためないようにしましょう。



トイレ

排便時にりきむと血圧があがってしまいます。便秘にならないよう気をつけましょう。



温度差

寒いと血圧があがりますし、暖かいところから急に寒いところに行くと心臓に負担がかかります。入浴の際は脱衣所や浴室に暖房を入れるなどして温度差を小さくし、お湯の温度に注意しましょう。

● 薬物療法は医師に相談しましょう

高血圧治療に用いられる代表的な薬剤は大きく分けて6種類です。

アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬（ARB）

利尿薬

アンジオテンシン変換酵素阻害薬（ACE阻害薬）

β(ベータ)遮断薬

カルシウム拮抗薬

α(アルファ)遮断薬

1つの薬で血圧が十分下がらない場合、患者さんに合わせていくつか組み合わされて処方されます。自分で判断して薬を増やしたり中止したりせず、医師に相談しましょう。

●家庭で血圧をはかりましょう

家庭血圧をはかると、健康状態についてのさまざまな情報がわかります。長期間継続して測定することが大切です。

手首用、指先用の血圧計は誤差が出やすいので、できるだけ上腕用を使いましょう。腕帯を心臓の高さにしてはかります。

はかるポイント

- 朝と晩に座って測定。

※腕帯は心臓の高さに（手首や指のタイプの場合は測定部分が心臓の高さになるように特に注意）

朝

起きてから1時間以内
排尿をすませてから
食事をしたり薬を飲む前
1~2分座って
安静にした後

晩

就床前
1~2分座って
安静にした後



●早朝高血圧に注意

血圧は誰でも起床前から徐々に上昇し始めますが、高血圧の患者さんでは特に高くなりやすく、「早朝高血圧」とよばれています。脳卒中や心筋梗塞は朝に起こりやすいため、早朝高血圧との関係が注目されています。

家庭ではかった血圧を記録して医師とよく相談しましょう

(まずは2週間分はかりましょう)

月日	曜日	朝		晩(就床前)		生活メモ
		血圧(最高／最低)	心拍数	血圧(最高／最低)	心拍数	
(例)	2/17	金	153 / 95	80	142 / 90	83
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		
		/		/		