

年間10万人死亡の高血圧

家庭での測定を重視 140-90が目安ライン

「サイレントキラー」といわれる高血圧。日本語訳は「沈黙の殺人者」と、かなり物騒な言葉ですが、高血圧に起因する国内の死亡者が年間約10万人に上るとなると、さほど大きな表現とはいえなくなります。最新の高血圧治療について金沢医科大学病院循環器内科の岩垂瑞穂助教に聞きました。

【今月の回答者】

岩垂 瑞穂

金沢医科大学病院循環器内科助教

日本内科学会認定内科医
日本循環器学会認定循環器専門医

患者数4300万人 受診者は900万人

高血圧は、日本人に最も多い病気です。国の調査では約4300万人の患者がいて、そのうち約900万人が診察を受けているといわれます。残りの約3400万人は、高血圧であることを自覚していても放置している人、逆に日々の生活で是正しようと努力している方のほ

か、自分が高血圧であること自体に気づいていない人がかなりいるとみられます。

このため、まず自分の血圧がどのくらいなのかを知ることが大切になります。昨年、日本高血圧学会は治療ガイドラインを改定しました。この中で、ご自宅で血圧を測定する「家庭血圧」を重視する方向が打ち出されました。

血圧の測定は、大きく分けて病院の診察室などで測る方法と、ご

「白衣」「仮面」現象も 品数豊富な市販品利用

このタイプは「白衣高血圧」と呼びます。一方、診察室では、正常な数値を示しているのに、実際は血圧が高い人もいます。こちら

は「仮面高血圧」と呼んでいます。そこで、正確な血圧を知るため、「家庭血圧」が大切になってくるわけです。最近はそのような価格の血圧計が市販され、品数も多くなっています。購入に当たって、留意してほしいのは上腕部、ひじから上で測る製品を選ぶことです。ひじから下だと正確に測れないことがあるからです。

患者さんの中には、外来で測る

血圧と「家庭血圧」に差があるとすると、「家の血圧計が壊れているのでは」と心配される方もいます。多少、誤差はあるものですが、そんな時は病院にお使いの血圧計を持ってきていただければ、差を測ります。その差を知り、修正すれば正しい血圧が把握できます。

測定は、右左どちらの腕でもいいのですが、最初のうちは左右それぞれで測り、数値に差がないか確認してください。動脈硬化で腕の血管がかなり狭くなっている人は、数値が低く出ます。左右の差が大きい場合は受診して検査を受けてください。

朝、夜の2回測定を 平均値でより正確に

家庭での理想的な測定回数は、朝と夜の2回です。そして、朝夜いずれも2回測り、平均を出してください。これを5日から7日続けて、平均を出せば、正確な血圧が分かります。

実際、寝不足だったり、塩分を多く摂ったりすると、血圧は上がります。

測定のタイミングは、朝は起き

てトイレに行った後で、ご飯を食べる前です。何か血圧の薬を飲んでいる方は薬を飲む前に測ってください。夜は、寝る前です。

なぜ、朝と夜の2回、血圧を測るかといいますと、朝起きてすぐ血圧が高くなりやすい「早朝高血圧」というタイプの方もいらっしゃいます。中には夜間の睡眠中に高くなるという方もいます。

ただ、朝と夜、血圧はどちらが高くなるのか、その傾向が分かれば、血圧を治療するお薬を飲むことになって、どの時間帯に服用すれば効果的かなどが分かれます。血圧は、心臓が収縮した時と拡張した時の血管にかかる圧力を数値で表しています。一般的には、収縮期を「上の血圧」、拡張期を「下の血圧」と表現しています。

高血圧と判断されるのは、診察室で測定した時に、この上、下のどちらか一方、または両方について上が140mmHg、下が90mmHgを上回った時です。「家庭血圧」の場合は、上が135以上、下が85以上となります。

この数値以下は正常とされていますが、上の血圧が130から1

39は「正常高値血圧」と呼ばれ、現在は正常でも、将来、高血圧になる可能性が高い状態です。生活習慣に気をつけ、「家庭血圧」の測定を続け、140を超えないよう注意してください。120から129は「正常血圧」、120未満は「至適血圧」と呼びます。先ほどお話しした「白衣高血圧」も、今は高血圧のラインを下回っていても、将来、高血圧になる可能性が高いので要注意です。

「サイレントキラー」 自覚なく症状が進行

高血圧の多くは、自覚症状がありません。「サイレントキラー」といわれる理由です。自覚症状がないままに、腎臓や心臓などの内臓に合併症が起き、進行してしま

います。「血圧が高いのは体質だ」「放っておけばいい」という方もかなりいます。しかし、血圧が高いまま放置しておくと、心臓や脳、腎臓などの臓器に知らぬ間にダメージが蓄積してしまいます。これら合併症は進行すると、元に戻らないことが多く、予防を心がけること

血圧値の分類(成人血圧、単位はmmHg)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常域血圧	120未満	80未満
正常高値血圧	120~129	80~84
I度高血圧	130~139	85~89
II度高血圧	140~159	90~99
III度高血圧	160~179	100~109
(孤立性)収縮期高血圧	180以上	110以上
	140以上	90未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より



が重要になります。
また、心臓の筋肉の障害が進むと、最終的には心不全に陥ります。目も眼底の血管に異常が出てきます。高血圧の方は健康な人に比べ、動脈硬化が早く進みます。脳梗塞や狭心症、心筋梗塞のリスクも高まります。

つて、必ずしもすぐにお薬を飲まないといけないわけではありません。「血圧が高いかな」と感じたら、まず生活習慣を改善してください。同時に自宅で「家庭血圧」を測定し、高い値が続くようなら受診してください。

一般的にいわれる高血圧は「本態性高血圧」といいます。遺伝や食塩の過剰摂取、肥満などから起こるといわれます。

これに対し、腎臓や副腎などの内臓に病気があって血圧が高くなる「2次性高血圧」もあります。これは原因となつている病気の治療を受けなければなりません。2次性高血圧は、お薬を飲んでもなかなか血圧が下がらないことが多いです。

「高血圧の薬は死ぬまで飲み続けられない」と思ってお薬の服用を躊躇される方も多いようです。確かに、そうした傾向はあ

ります。

若くてかなりの肥満の方が体重を落とし、生活習慣をしっかりと改善した場合、服用量が減ったりすることはあります。しかし、基本的には途中で飲まなくてもよくなるケースはほとんどありません。

お薬を服用すると、血圧は下がります。しかし、それはお薬を飲んでから下がったのであって、服用をやめてしまうと元通りです。ずっと飲み続ける必要があります。

お薬の世界も年々、進歩しており、今では2種類のお薬を一緒にした配合剤というものが出ています。これですと、一度に何粒も飲まなくても済むという利点があります。長く飲み続けてもらいたいとの思いから開発されました。

塩分摂取を控えるに理想は1日6グラム

高血圧の予防は、まず塩分を控えることが一番です。1日当たりの摂取量を5グラム減らせば、血圧は5・6 mmHg下がるといわれます。

1日当たりの摂取量の理想は6グラムですが、実際にそこまで制

限するのは厳しいと思います。血圧に心配のある方は減塩のものに替えたり、味噌汁やラーメンは汁まで飲まないよう心がけたりしてください。

あとは、朝昼晩、規則正しく食事をとり、適度な運動をすること。たばこは何一ついいことはありませんので禁煙を。お酒は少量のアルコールによって血圧が下がるともありますが、長期間、大量に飲んでいると、血圧は上昇します。適度な量を守ってください。日本酒なら1合程度です。

体重は基本的にはBMI(体格指数)の数値を25未満に下げてください。超えている場合はまず4キロ程度の減量が必要です。

BMIの計算方法

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

日本人の食事摂取基準(2015年版)より