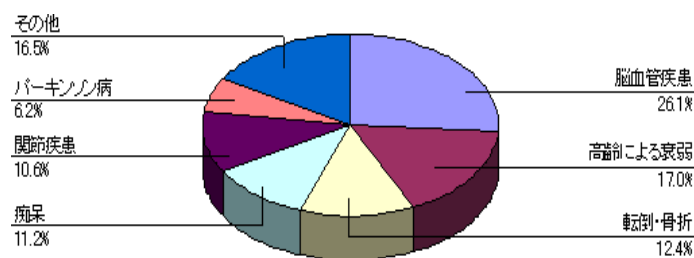


# 第一回 庄の原健康講座 「高血圧の話」

## I .はじめに

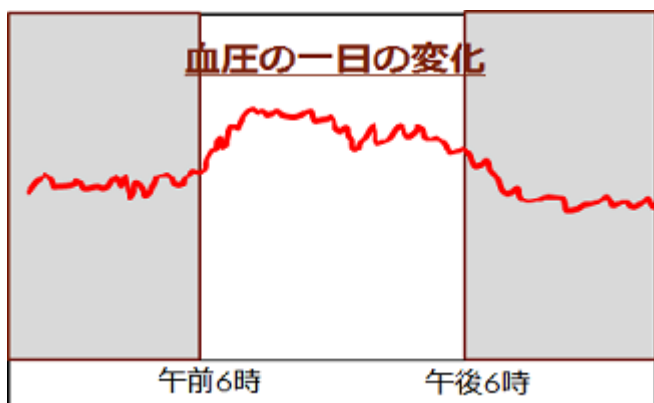
平成 22 年の厚生省の調査では、要介護となる原因の第一位が脳卒中でした。皆さんが自立した生活を今後送るためには脳卒中の予防が一番大事と言う事になります。そして、脳卒中の予防が一番大事なのが高血圧の予防です。

今日は皆さんに血圧で知っていて欲しい基本な事と、世間に広がる血圧の治療に対する間違っただけの風評に絞ってお話をします。



65歳以上の要介護の原因  
(平成13年国民生活基礎調査より)

## II. 血圧は常に変動する



血圧は眠っている時が最も低く、目が覚めるあたりから上昇し始め、日中は睡眠時よりも高い血圧となります。そして再び夜になると下がり始めます。この様に一日の中で血圧は大きく変動しています。また、同じ時間帯でも血圧は瞬時に変化しています。収縮期血圧（高い方）の 10 前後の上がり下がり は普通に見られます。「うちの血圧計は測る度に違う数字が出る。信用できん。」と言っている方がいらっしゃいますが、測る度に違う数字が出るのが本当です。

血圧の変動に一喜一憂される方もいますが、正常血圧の範囲内での上がり下がりには気にする必要はありません。血圧の正常値は収縮期血圧（高い方）が 140 以下、拡張期血圧（低い方）が 90 以下です。いずれか一方だけが高くても高血圧です。

## III. 高血圧の合併症

血圧が高くても殆どの方が無症状です。しかし、症状が無くても血圧を高いまま放置しておくと様々な合併症が起こります。特に、脳卒中、心筋梗塞や心不全、腎障害の発症と高血圧には密接な関係があります。血圧を下げるのは脳・心臓・腎臓を守るためです。どうもなくても血圧が高い人は治療する必要があります。

## IV. 高血圧のタイプ

高血圧症はいつも血圧が高いのが普通ですが、ある時間だけ血圧が高い特殊な高血圧症もあります。ひとつは日常の血圧は正常なのに診察（検診）の時だけ血圧が高くなる白衣性高血圧症です。もう一つは早朝だけ血圧が高い早朝高血圧症です。この高血圧は覚醒時に血圧が高く、時間が経つと

自然と血圧は下がり、日中の血圧は正常となるものです。日中は正常の仮面をつけた高血圧症と言う事で仮面高血圧症とも呼ばれています。白衣性高血圧症の合併症が起こる危険率は血圧が正常の人と変わらないので、白衣性高血圧は治療の必要はありません。しかし、早朝高血圧症では合併症が起こる危険率は血圧正常の方の 2 倍あると言う事が判明しています。早朝だけ血圧が高い人も普通の高血圧と同様にしっかり治療を受ける必要があります。

## V. 家庭での血圧測定

今は家庭で血圧を測ることが強く推奨されています。診察室だけの血圧では判断を誤る事もあるからです。家庭血圧が分からないと、白衣性高血圧症の方は飲む必要のない薬を飲む羽目になります。また、治療が必要な早朝高血圧の人は見逃されてしまいます。

家庭での血圧測定の際の注意点は次の通りです。

- ① **血圧計**；上腕で測定する機種を用いる。手首や指で測るのは不正確なので薦められない。
- ② **測定時間**；起床時と就寝前に測定。起床時は起床後一時間以内に測定する。  
測定はトイレを済ませた後、最低 1,2 分は座ってリラックスした後に  
行う。

## VI. 血圧の治療は有益で無害

「薬は長く飲むと体に悪いから飲まない方が良い。」という話を信じている方が結構いらっしゃいます。全くのデマです。高血圧症で降圧剤を飲み続けた人と飲まなかった人を追跡調査した多くの研究があります。これらの研究では全て降圧剤を飲んだ人の方が健康であったとの結論が出ています。追跡期間は 10 年前後と長期に渡るものもあり、10 年間降圧剤を飲み続けても有害な事が起こらなかった事も証明されています。また、「薬を飲むと止められなくなるから飲まない方が良い。」というデマも多くの人に信じられています。残念ながら今でも高血圧症発症の原因そのものを無くす治療はありません。降圧剤は高い血圧をとりあえず下げる重しみたいなものです。薬を飲んで血圧が下がるのは高血圧症が治ったわけではなく、重しでとりあえず血圧が下がっているだけなのです。薬を止めることは重しを外すことですから再び血圧の元の高い血圧に戻ります。薬を続けてもらうのは「薬を飲まないといけない体」になったためではなく、元の高い血圧に戻ったら困るからなのです。もし、薬を止めても血圧が低いままなら薬は止めても何の問題もありません。しかし、こういう方は少数です。高血圧の人で薬を飲んだ人と飲まなかった人を比べた場合、飲まなかった人に認知症の発症が多かったという報告もあります。血圧が高い人は生活習慣の改善をやって、それでもなお高い時は、積極的に降圧剤を内服する方が健康のためになります。

## VII. 高血圧と認知症

血圧と認知症の関係について最近色々な報告が出てきています。九州大学の調査では 70 代前後の血圧が高い人ほど 10 数年後に認知症になる人が多かった事が判明しています。また、80 歳で認知症のなかった人たちで 85 歳の時に認知症の出た人と出なかった人の 80 歳時の血圧を比べたら、認知症の出た人は 80 歳の時の血圧が高かったという結果も出ています。これらの結果は高血圧が

認知症の危険因子であり、高齢でも高血圧を放置していけない事を示しています。

## VIII. 高血圧症の治療

高血圧の治療は減塩と生活習慣の改善から始めます。**特に減塩は大切です**。これらを行っても血圧が下がらない時には降圧剤を開始します。降圧剤にはCa拮抗剤、RAS抑制剤、降圧利尿剤、 $\beta$ ブロッカーなど多くの種類があります。それぞれの薬は作用部位が異なるため患者さんに合った薬を選びます。高血圧病学会のガイドラインでは最初にCa拮抗剤かRAS抑制剤のいずれかを始めます。これで無効な場合この両方を一緒に使います。そして、これでも下がらない時は少量の降圧利尿剤を加えるとなっています。そして、ここで一番大切な事は「目標血圧まで下がるまで十分量の薬を使う」事です。薬の量や種類が増えると「体に良くないのでは？」と心配される患者さんが少なくありませんが、全く心配ありません。薬の増量で有害な事が増えることはありません。安心して目標血圧になる様に十分量を内服してください。