

<循環器内科>

①専門医が診る 高血圧

②住居 晃太郎

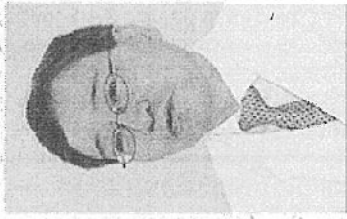
③

④中国新聞

⑤平成28年6月1日 21ページ

# 専門医が診る

マツダ病院循環器内科主任部長 住居晃太郎医師



すまい こうたろう 1986年  
 広島大学医学部、本学総合病院、米田  
 シンシナイス大医学科、広島大学総合  
 とを履修、2003年から現職。日本  
 内科学会総合内科専門医、日本循環器  
 学会循環器専門医

FILE 55

日本人の3人に1人が高血圧といわれている。放っておくと動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中などのリスクを高めるため、日頃の血圧管理が大切だ。マツダ病院（広島県府中町）循環器内科主任部長の住居晃太郎医師に治療のポイントなどを聞いた。

（鈴木 允）

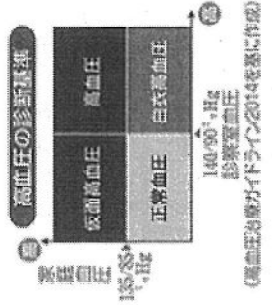
## 高血圧

「どのような生活習慣が、血圧を高くするのでしょうか。血圧とは、心臓から送り出された血液によって血管の壁にかかる圧力のことです。心臓から出る血液の量と血管の弾きによって血圧が決まります。血液量が多く、血管が収縮してしまえば高くなります。診察時の血圧が「140/90以上」以上の状態が慢性的に続くことを高血

圧と言われ治療の対象となります。ただし、高血圧の診断は、家庭で測る複数の血圧値の基準にも注目します。基準は「135/85」以上が高血圧の基準値。診察室の方が緊張も高い値になりやすいからです。家庭での血圧が基準なのに、診察室で血圧が高くなる場合を「白衣高血圧」と呼びます。

特に、家族を養育する方も高血圧時には注意を「脳動脈高血圧」は、見落されがちになるため注意が必要です。2014年に改訂された日本高血圧学会の指針ガイドラインでは、正しく測定しやすい家庭での血圧をより重視するものになっています。

「血圧が高いと、なまめくないですか。命に関わる合併症につながるからです。高血圧が持続すると、血管の壁が傷んで厚くなるなり弾力を失っ



## 塩分・カロリー控え運動を

たり、血管の通り道が狭くなり、これによって高血圧になります。これによって心臓や脳、腎臓にも負担がかかります。血圧が上がるほど、心臓や腎臓に負担がかかります。血圧が上がるほど、心臓や腎臓に負担がかかります。

「なぜ、高血圧になるのですか。血圧を上げるホルモンの過剰分泌など、原因がさまざまある高血圧もありません。大半の高血圧は、原因がはっきりと特定できません。遺伝や加齢、生活習慣など複数の原因が組み合わさって発症すると考えられています。高血圧は、いままは「サイレントキラー」とも呼ばれます。

よく治療に入る前に、血圧だけを下げようとするのではなく、メタボリック症候群や糖尿病などリスクの除去、心臓や腎臓の働きを高めることも大切です。高血圧や早期に血圧が高い人は、塩分の取り過ぎで自由に十分な塩分を摂ることができず、腎臓の働きが落ちてきていることもあります。

**ここがポイント**  
 高血圧を防ぐことで、心臓や血管の病気のリスクを減らすことができます。減塩や運動を心掛け、日ごろから家庭で血圧を測っておくことが大切です。

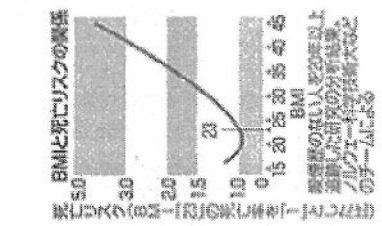
「具体的には、高血圧は生活習慣病の一つですが、糖質や脂質を減らすことで血圧値が下がります。135/85未満を目指し、それとも血圧が下がらなければ目標とする値をします。ただし、血圧160を思っていたり、糖尿病や腎臓病を併発している場合は、すぐに降圧薬を使います。

「生活習慣は、どのように見直せばいいですか。まずは食卓。特に塩分の取り過ぎに注意しましょう。肉類は摂取する際、血中のコレステロール値も下げ、水分が血管に入り込み、血液量が減少を招き起こします。血圧が上がるほど、血圧が上がります。いま日本人の摂取量は、1日約10gに減らすことが、国際的に見て必要です。6g未満が理想といわれています。だしを効果的に使ったり、塩やしょう油を調理の最後に足すなどの工夫で量を減らせます。

「肥満も高血圧を招きます。カロリー摂取を控え、糖質と脂質を取り過ぎないように。また、アルコールは血圧を下げる効果がありますが、多く飲めばオナホシ効果の発現が弱まります。肥満の人は取り過ぎに注意してください。

「高血圧以外には、ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が有効です。血管の弾力をよくし、血圧を下げる効果があります。汗ばいた状態の運動は、塩分の排出を促します。1日約4gを目安にしましょう。

BMI 23~24が死亡リスク最低



<循環器内科>

①専門医が診る 高血圧 ～読者からの質問編～

②住居 晃太郎

③

④中国新聞

⑤平成28年6月22日 19ページ

