

<循環器内科>

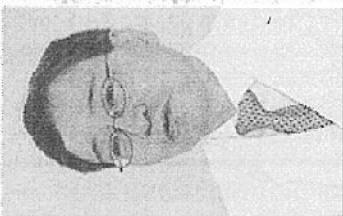
①専門医が診る 高血圧

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



日本人の3人に1人が高血圧といわれている。放つておこなう軽症化を引き起こす、心臓病や脳卒中などのリスクを高めただけで、日本の保健環境が大切だ。マツタ病院（広島県尾道市）循環器内科主任の住居見太郎医師（51）は医療のポイントを聞いた。

翁木太郎

## 高血圧

一人のやうな状況から、血圧は高圧と見なされ治療の対象となりまくるものですか。

血圧は、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です。ただし、高血圧の診断は、家庭で血圧を測るときにかかる手力等を基準の血圧計の数値にも注目します。心臓から出る血液の量も、血管の壁にかかる圧力も、血管の壁によって血圧が決まります。家庭では「130／80」というように表されます。診療室で血圧が正常なのに、診療室の血圧が「130／90」以上になると、血圧が高くなる場合を「白衣高血圧」と呼んでいます。

また、家庭で測るよりも、診療室では正しく評価しやすい家庭での血圧を測ります。血圧が高くなると命に關わる合併症につながるからです。

近年、家庭で測るよりも、診療室では正しく評価しやすい家庭での血圧を測ります。血圧が高くなると命に關わる合併症につながるからです。高血圧が進行すると、血管の壁が傷んで厚くなつたり強力を失つ

高血圧の診断基準	
家庭血圧	高血圧
正常血圧	白衣高血圧
140/90 mmHg	診療室血圧

（参考）高血圧の診断基準（2014年版）

すまい・こうとう 1985年  
広島大学医学部卒。大妻女子大学、米国シカゴ大学医学部、広島大学院などを経て、2003年から現職。日本内科学会総会内科専門医、日本循環器学会専門医認定医。

## FILE 55

具体的な治療法は、高血圧は生活習慣病の一つですから、暴飲暴食や喫煙などを戒めることで血圧が下がります。1ヶ月間禁煙して、それでも血圧が下がらなければ薬治療に切り替わります。ただし上の血圧が160を超えていたら、糖尿病や腎臓病を持つたりする場合、すぐに薬治療を使います。

一生医師は、どのくらい薬を使はいいのですか。

まずは食事。特に塩分の取り過ぎに注意しましょう。運動に抵抗するほど、血液中の塩分濃度を下げようと、運動をすることが重要です。血液が血管内に入り込み、血管が窄め、血圧が上がります。しかし、日本人の摂取量は一日一kgほど。徐々に減っていますが、国際的に見てまだ多いです。6ヶ月未満が望ましいところです。

血圧を上げるホルモンの過剰分泌など、遺伝因子が特徴できる高血圧もあり、運営しちゃうと腎臓の最後にあります。大洋の高血圧は、腎因が原因となる手元で血圧を測らせるのが、うまい特徴を示せん。運動や

「なぜ、高血圧にならぬですか。」などと問うています。ただし効果的に燃つた後は、そのまま寝起きないように。また、カクテルは血

気を興奮する「サラン」から今まで、カクテルは血圧を上げる働きがあり、多く飲んだりホウレンソウなどの野菜を食

ます。よつて治療に入る前に、血圧だけではなくメタボリック症候群や

糖尿病などもリスク因子、心臓や腎

臓機能の障害などがないかも調べま

す。花蘭や早朝に血圧が高い人は、有効です。血管の循環をよくして血

管の取り過ぎで自中に十分に排せ

出する効果があります。汗をじ

つかない場合や、睡眠時無呼吸症候群が隠れてしまうこともあります。1日1分以上目撃してしま

う。

## 運動を控え・力口リコリス・塩分・水分

### ここがポイント

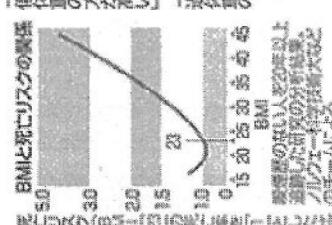
高血圧を防ぐことで、心臓や血管の病気のリスクを減らすことができま

す。運動や運動を中心掛け、日々から

家庭で血圧を測つておくことが大切で

キログラムで表した体重とメートルで表した身長の2乗で割った数値が体格指数(BMI)です。18～5以上が末梢なら「普通体重」で、それよりも低いと「低体重」、高いと過体重」、さらには「肥満」とされる。

肥満は糖尿病などのリスクを高めるため、BMIの数値が高いほど死亡リスクも高いと考えられています。一方で、普通体重に比べて瘦りすぎた場合は、「低体重の方が高い」「過体重の方の高い」と「過体重の方の高い」と「低体重の方の高い」



BMI 18～24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

マツダ病院循環器科  
太昇居住



通するに御座ひて  
是にして心靈體の原由本  
心に付かぬの爲出で（一  
日體）にてうして體が  
う者せらばに相應や眞實  
にマツダ神院（広島府  
中町）靈體院内科の生産業  
大會事務局事務所にてや  
つた。　（第六回）

最低血圧変わらない

Q 一千数年前から高血圧の  
疾を専門にします。日常  
では薄うございませんが、病院で  
は毎日出でます。一〇～二〇〇ま  
で上がります。糖尿病はなく  
85%で、それほど運動はおりませ  
ん。腰痛は血圧を落とすのがいい  
安心しておじいさん聞かだりし  
があるのですが本当にどう  
か。  
A 意見から言つて、安心で  
きませく。高血圧は最高  
血圧の一方で血管壁より高い

とくに腰椎管狭窄症のリスクにはなるため、両方の直角を取る必要があるかもしれません。ただし、高齢者は腰椎管狭窄症のリスクがより大きくなります。一方的に70歳以上の方に対しては、診療等での腰椎管狭窄症が1つも発症しない場合に腰椎管狭窄症のリスクを評価します。また、タイプの異なる腰椎管狭窄症を3種類以上使つてみると、腰椎管狭窄症が自然発生でなく、他の疾患や腰椎管狭窄症の原因となる可能性があります。そこで、腰椎管狭窄症のリスクを評価するためには、腰椎管狭窄症のリスクを評価する必要があります。

最優血圧を才喜い

脈圧大きいと合併症も  
Q 約20年前から高血圧を有するが、以前はよくなるのでしょうか。  
A 一概的に高血圧合併症には、30歳後半ですが、高血圧は、年々高くなる傾向がありますが、必ずしも、年々高くなるわけではありません。たとえば、30歳で高血圧がある場合、40歳で高血圧がある場合、50歳で高血圧がある場合など、年齢とともに高血圧がある場合がありますが、必ずしも、年齢とともに高血圧があるわけではありません。

てらります。最高血圧が60mmHg  
の場合はおこりませんが、血管  
が若らしくつららかわしますを  
言葉にします。この場合、眼圧は  
低くなりますから、眼病ではありません。  
ただし、若い人の場合は、眼圧が高  
くなるリスクが高くなるため、1  
〇〇以上で検査を重ねます。

1種類減で血圧10上升

**G** 15年前から高血圧を抑え  
る薬を服用しています。こ  
二年、自宅で薬を服用は「上  
手」で、「下」で「下」で「下」  
などとで常に不安をしています。現  
在薬を飲む頻度でいますが、  
減らすことはできませんが。  
**A** 75歳以上の人々が家庭で測  
る血圧は、「上」「下」「下」  
未満が理想的です。この方の場

「お、貴は如何とお思ひなさう。お前が御心に付いてゐる事、何よりの事だ。」  
「お、貴は如何とお思ひなさう。お前が御心に付いてゐる事、何よりの事だ。」

妙き日の長とも考慮を

タイミングは

Q 2、3年前、車掌は座席を離れて車内を歩く。今では車内を歩くことはない。  
車掌を離れて車内を歩くのは、朝晩の乗客が多くなると、車掌が乗客に挨拶する時間が足りなくなるからだ。  
A 血液用一気に170人に昇りますね。やくわらはせんね。車掌は時間、空きしている時間が大切です。これが車掌の仕事として残っていますが、夜勤は結構つらくなります。

血圧の数値は一白の中で変化します。一般に起床後やある高くなり、正午前ピーク、夕方に第2のピークを迎えます。それに備え、朝食後に降圧剤を飲む人が非常に多いです。世にかかる降圧剤が、コントロールしやすくなります。

人はうつりの方の中には早朝に血圧が上昇する人もいます。早朝に血圧が高くなる原因は心臓のリズムを始め

ますから、腰を枕にタマシングは夕食後に運動して正解だと思います。ただ腰の筋肉が疲るので要注意です。効果が切れだらぎの反動で血圧が跳ね上がり、血管に大きな負担がかかりてしまうと考えられる事です。

効果自ら減じ難い変化で、夕方だけではなく朝も腰痛でしたり、お腹痛がしつこい。自ら腰の筋肉を運動すると、主に椎間盤が少しあったとしても、

脈圧大きいと合併症も

**Q** 約20年前から高血圧を張りで治療してもらいます。高血圧はよく130前後ですが、最近血圧がよく平均90台、110前後になります。どうなっていますか。

てらります。最高血圧が60mmHg  
の場合はおこりませんが、血管  
が若らしくつららかわしますを  
言葉にします。この場合、眼圧は  
低くなりますから、眼病ではありません。  
ただし、若い人の場合は、眼圧が高  
くなるリスクが高くなるため、1  
〇〇以上で検査を重ねます。