

高血圧について

140 / 90mmHg 以上は高血圧です

健 康

通 信

常陸大宮済生会病院

内科・循環器科
中山 美緒先生

私たちの血圧は、体を動かす、寒さを感じる、苦痛があるなど、日常生活上のいろいろな事象で上昇します。こうした一時的な血圧上昇は高血圧とはいえません。高血圧とは、リラックスし安静にした状態での血圧が、慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性が低下し、動脈硬化を起こしやすくなったりします。そのため、高血圧の状態を放置していると、動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。命に関わるような大きな病気を引き起こさないためにも高血圧の治療が必要となります。

今年、高血圧のガイドライン（病気の診断方法、治療の指針）が新しく改訂されました。高血圧の目安は、安静時に測定した血圧で140/90mmHg以上で、数値に変更はありませんでした。

過去の臨床研究では、収縮期血圧10mmHg、拡張期血圧5mmHg下げると、脳卒中の発症率が約40%、狭心症などの冠動脈の病気で20%、それぞれ減少することが報告されていますので、高すぎる血圧を下げることは大きな病気を予防することにつながります。



また、よく患者さんから「血圧の薬は飲み始めたら飲み続けなければならないのですか」という質問をされますが、必ずしもそうではありません。



高血圧の治療は、まず第一に生活習慣を正し、塩分制限の食事療法と運動療法を行います。それでも血圧の数値が高く続く場合や、もともと心臓病を持っている方は薬物療法を行います。いったん薬物療法を開始しても、その他の治療を頑張った結果、薬を減量したり、やめられたりする患者さんはいます。ただし、自分の判断では絶対にやめないでください。今まで薬で抑制していた血圧が一気に上昇するため、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞などを発症しやすくなります。かかりつけ医の先生に相談のうえ、中止するかどうか検討してください。