

セルフ・コントロール

①
高
血
圧

高血圧治療を理解するために

しっかり コントロール 高血圧

監修：福岡大学名誉教授 荒川規矩男



高血圧では、まず**食事療法**や

運動療法によって生活習慣の改善をします。

それでも、降圧が不十分な場合には、**降圧薬**による治療を合わせて行います。

高血圧治療の必要性や役割を理解し、

上手に血圧を**コントロール**しましょう。

血圧とは？

血圧とは、血液が流れるときに血管の壁に与える圧力です
診察室で測定した場合、
収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上が高血圧

血圧が高いとどうなるの？

高血圧は脳や心臓に障害を起こします
合併症があるとリスクが増えます

高血圧の原因はなに？

高血圧の大きな要因は生活習慣にあり

高血圧治療の目的は？

高血圧治療の目的は合併症の予防
高血圧治療のポイント

血圧を下げるには？

食事療法は減塩、カロリーコントロール、タンパク質の摂取
ニコニコペースで運動療法

降圧薬にはどのようなものがあるの？

降圧薬を服用する場合の注意

血圧とは？

■ 血圧とは、血液が流れるときに血管の壁に与える圧力です



心臓は、常に全身の細胞に酸素や栄養を届ける血液を送り出しています。この血液が心臓から押し出されて血管（動脈）を通るとき、血管の壁に与える圧力が血圧です。

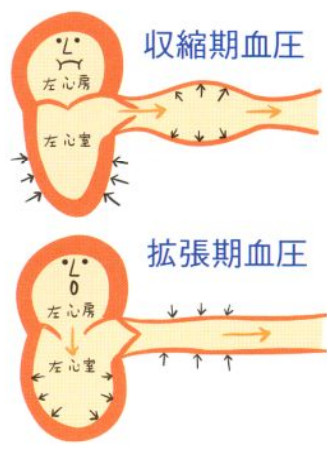
■ 収縮期血圧140mmHg以上、
拡張期血圧90mmHg以上が高血圧（診察室血圧）

血圧には、「収縮期血圧」と「拡張期血圧」があります。

「収縮期血圧」は、心臓が収縮して血液を全身に送り出すときに血管の壁に与える圧力です。

「拡張期血圧」は、心臓が拡張し、血液を取り込んだとき血管の壁にかかる圧力です。

日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2009」では、診察室で測定した場合、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上を高血圧としています。



成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	< 120	かつ < 80
正常血圧	< 130	かつ < 85
正常高値血圧	130~139	または 85~89
I度高血圧	140~159	または 90~99
II度高血圧	160~179	または 100~109
III度高血圧	≥ 180	または ≥ 110
(孤立性)収縮期高血圧	≥ 140	かつ < 90

高血圧治療ガイドライン2009

血圧が高いと どうなるの？



■ 高血圧は脳や心臓に障害を起こします

高血圧では、血管の壁に高い圧力が常にかかっているため、血管の壁が障害され、壁が厚くなり、**動脈硬化**を起こします。また、動脈硬化があると、血管は弾力を失い、血圧はさらに高くなります。このように、高血圧と動脈硬化は、悪循環を起こすこととなります。



脳の血管が障害されると、**脳出血**、**脳梗塞**になります。心臓の冠動脈（心臓に栄養を送る動脈）が障害されると、**狭心症**や**心筋梗塞**になります。



■ 合併症があるとリスクが増えます

高血圧に**糖尿病**、**高脂血症**、**肥満**などの生活習慣病が合併すると、高血圧による血管の障害は進行し、動脈硬化は益々ひどくなります。その結果、脳出血、脳梗塞、狭心症や心筋梗塞などによって死亡する危険度が増えます。

高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満の4つが揃った状態は「**死の四重奏**」と言われています。



高血圧の 原因はなに？

■ 高血圧の大きな要因は生活習慣にあり



高血圧の85～90%は、原因疾患がはっきりしないので「**本態性高血圧**」と言われてきました。しかし、本態性高血圧の発症には、**遺伝的素因**よりも、**食生活**や**運動不足**、**ストレス**などの環境要因が関係していることがわかってきました。親が高血圧だと、体質が遺伝して高血圧になりやすいと言えますが、体質が遺伝するのであって、高血圧が遺伝するのではないのです。つまり、日頃から生活習慣に注意することによって高血圧を予防できるのです。

また、高血圧の人は、日常の生活習慣に注意し、降圧薬を服用するなどして血圧を上手にコントロールすることによって、健康な人と同じ生活を送ることができます。



高血圧治療の 目的は？



■ 高血圧治療の目的は合併症の予防

高血圧治療の目的は、脳や心臓への障害を予防し、その進行を抑えることです。降圧薬は血圧を下げ、その結果、臓器への障害を抑えることが証明されています。さらに、糖尿病、高脂血症などの合併症がある場合には、それらに悪影響を与えない降圧薬を選ぶことが大切です。

■ 高血圧治療のポイント

高血圧治療の基本は、生活習慣の改善です。食事や運動療法に加え、日常生活の注意として、禁煙、ストレス解消を心がけましょう。それでも、血圧が高い場合に、降圧薬による治療を開始します。降圧薬を服用していても、生活習慣の改善は、続けなければなりません。

step
1

生活習慣の改善



食事療法



運動療法



日常生活の
注意

step
2

降圧薬による 治療開始



血圧を 下げるには？

■ 食事療法は減塩、 カロリーコントロール、タンパク質の摂取

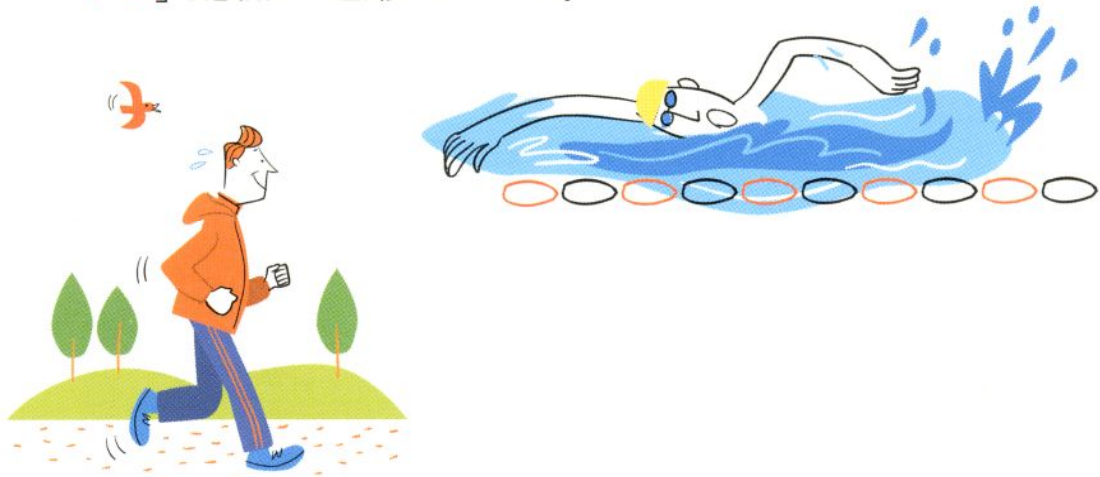


食事療法の中心は、減塩です。食塩に含まれるナトリウム (Na) を、多く摂り続けると、血圧が上がることは疫学的にも認められています。食塩を現在の半分以下に減らす必要があります。

カロリーの摂りすぎも高血圧をきたしますが、その他に、肥満、糖尿病、高尿酸血症、高脂血症の原因にもなります。ただし、タンパク質は、血管を構成するのに必要な栄養素ですから、不足しないよう良質のタンパク質を摂りましょう。

■ ニコニコペースで運動療法

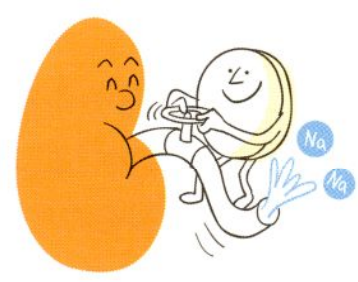
運動の種類としては、酸素を取り込みながら行う有酸素運動、たとえばウォーキングや水泳、ランニングなどが適しています。また、運動中「ややきつい」と感じるけれども、楽に会話ができるペース「ニコニコペース」を意識して運動してください。



降圧薬には どのようなものがあるの？

利尿薬

ナトリウム (Na) の尿への排泄を促進することによって、血液量を少なくして血圧を下げます。



β遮断薬

交感神経が働く際に使われる受容体の1つであるβ受容体を遮断します。主に心臓にあるβ受容体を遮断し、心臓の拍出量を抑えて血圧を下げます。



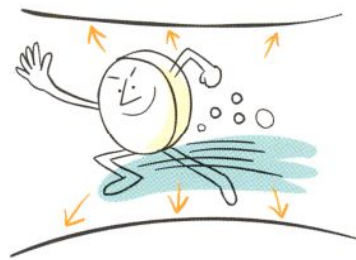
ACE阻害薬

血液や組織中に存在する血圧を上げる物質の生成を阻害するとともに、血圧を下げる物質の分解も抑えます。



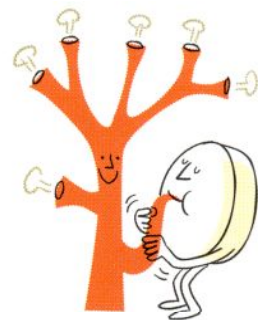
■ カルシウム (Ca) 拮抗薬 ■

血管に直接作用して、拡張させます。



■ α 遮断薬 ■

交感神経が働く際に使われる受容体の1つである α 受容体を遮断して、血管を拡張させます。



■ アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬 ■

アンジオテンシン (血圧を上げる物質) が作用するのを阻害して血圧を下げます。



降圧薬を服用する場合の注意

降圧薬を服用しはじめると薬に頼り、食事療法や運動療法がおろそかになりがちです。

降圧薬を服用していても、生活習慣の改善は必要です。

血圧の状態や合併症によって処方される薬も異なりますので、

医師の指示を守って服用してください。

降圧薬と上手につきあうには



医師の
指示を守る



生活習慣の
改善を心がける



水かぬるま湯で
服用する



毎日、きちんと
服用する



身体の状態を
医師に伝える



11



~~12~~

12



Daiichi-Sankyo

第一三共株式会社

OLM1P00401-4MK