

*** ネットワーク ***

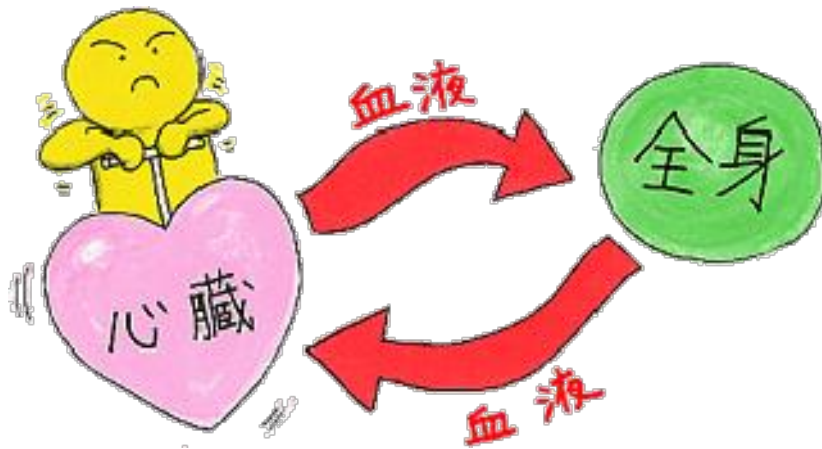
No. 45

くすりと健康

発行責任者 平林 政子

発行/株東京医療問題研究所 〒164-0001 中野区中野 5-47-10 TEL 03 (3389) 7110

高血圧



◆血圧が高いと、どうして怖いのか？

◆高血圧の新しい診断基準って？

高血圧とは？

血圧とは、心臓が送り出す血液が血管に加える力（圧力）のことをいいます。この圧力が基準値を越えている状態を高血圧といいます。

高血圧を放っておくとどうなるの？

- * 血管に影響を及ぼし、“動脈硬化”が進みます。それによっていろいろな合併症が起りやすくなります。
- * 心臓が肥大しやすくなり、心臓の機能が低下します。

動脈は、心臓から押し出された血液を全身へ運ぶ血管です。この動脈が硬くなったり狭くなったりして、血液の流れが悪くなった状態を“動脈硬化”といいます。

では、どのような症状を引き起こすのでしょうか？

● 脳血管の病気

高血圧が長く続くと、脳動脈硬化が進んで脳の動脈が硬くもろくなり、“脳出血”や“脳梗塞”を起こします。

● 心臓の病気

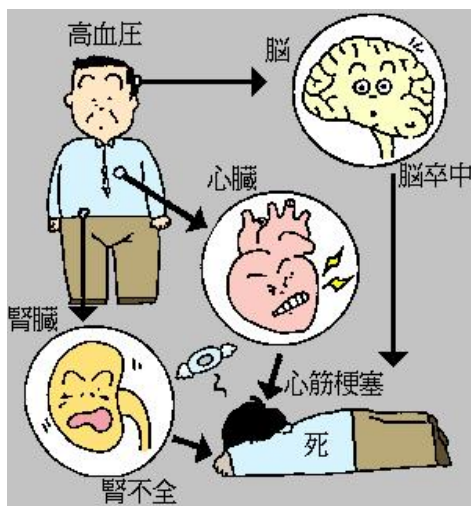
高血圧は、心臓に酸素を送る“冠状動脈”にも影響します。高血圧が続いて動脈硬化がすすむと血管が狭くなり、“冠状動脈”の流れが悪くなって、心臓に必要な酸素が行き渡らず、“狭心症”や“心筋梗塞”の原因となります。また心臓の働きが悪くなって“心不全”を引き起こし、命にかかわってきます。

● 腎臓の病気

腎臓は血液をろ過し、尿をつくる大切な臓器です。腎臓は小さな動脈のかたまりのようになっていて、動脈硬化が進むと、“腎硬化症”、さらには“腎不全”にまで進みます。

他にも、足などに痛みを生じる“ASO（閉塞性動脈硬化症）”と呼ばれる病気も起りやすくなります。

高血圧を放置すると、こうした心臓と血管の病気を生じやすくなります。これらを予防するために、血圧をコントロールする必要があります。



2009年、高血圧の診療と治療の指針が改定されました。

診断基準

高血圧とは、収縮期血圧(高)140mmHg以上/拡張期血圧(低)90mmHg以上のものをいいます。ただし、それより低い130~139/85~89という「正常範囲だが、やや高めの高血圧」でも、いわゆる「危険因子」*があると、生活指導や治療の対象になります。

* 危険因子

- ・ 高齢(65歳以上)・喫煙・収縮期血圧、拡張期血圧レベル・糖尿病・脂質異常症・肥満・メタボリックシンドローム・若年発症の心血管病の家族歴

< (診察室での) 血圧に基づいたリスク (危険度) の分類 >

リスク層 (血圧以外のリスク要因)	正常 高値血圧	I度 高血圧	II度 高血圧	III度 高血圧
	高 130~139 低 85~89	140~159 90~99	160~179 100~109	180~ 110~
第1層 (危険因子がない)	リスクなし	低リスク	中等リスク	高リスク
第2層 (糖尿病以外の1-2個の危険因子、メタボリックシンドロームがある)	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
第3層 (糖尿病、慢性腎臓病、臓器障害/心血管病、3個以上の危険因子のいずれかがある)	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

高血圧の治療目標値

年齢・他の疾患の有無によって血圧をどれくらい下げた方がいいのか、目標値が異なります。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85 未満	125/80 未満
高齢者	140/90 未満	135/85 未満
糖尿病患者 CKD (慢性腎臓病) 患者 心筋梗塞後患者	130/80 未満	125/75 未満
脳血管障害患者	140/90 未満	135/85 未満

血圧は、病院で測る場合（診察室血圧）と、家庭で測る場合（家庭血圧）で、数値が異なることがわかっています。以前は「家庭血圧は不正確」と見られていましたが、最近では医師も重要視するようになりました。なるべく毎日血圧を測定し、血圧の値と測った時刻を記録しておくといでしょう。

高血圧の治療

食生活・運動不足などを改善しても血圧が下がらない時に、血圧を下げる薬（降圧薬）による治療が行われます。前ページの診断基準を参考にして、治療方針が立てられます。

よくある質問

Q 降圧薬とグレープフルーツは相性が悪いの??



A 高血圧の治療に使われる薬の中に「カルシウム拮抗薬」と呼ばれる薬があります。この「カルシウム拮抗薬」を服用中に、グレープフルーツあるいはグレープフルーツジュースを摂ると薬が効きすぎて、血圧が下がりすぎてしまうことがあります。

ただし、「カルシウム拮抗薬」の中にも、グレープフルーツジュースの影響を受けやすい薬とそうでない薬がありますので、避ける必要があるのか薬剤師にご相談下さい。

スウィーティーやハッサク、ダイダイ、ナツミカン、イヨカン、などもグレープフルーツ同様です。

ミカン類（バレンシアオレンジ、レモン、カボス、温州ミカンなど）やスイートオレンジジュースではそのようなことはありません。

Q 家庭血圧の正しい測り方は??

- A
- ◇ ひじより上に腕帯を巻く「**上腕**血圧計」を選びましょう。
 - ◇ **朝と晩**に測定します。
(朝の測定：起床後1時間以内・朝食前・服薬前)
(晩の測定：就寝直前)
 - ◇ **トイレ**を済ませ、**1～2分椅子に座って**から測定します。
 - ◇ **週に5日以上**測定し、記録した血圧値を主治医にお見せ下さい。



● 「血圧手帳」も配布しておりますので、お気軽にお申しつけ下さい。

<参考文献>

2009年高血圧治療ガイドライン ・日本高血圧学会 HP ・おくすり相談 Q&A
小冊子：高血圧でお悩みの方に(ファイザー株式会社)