
ドクターのご紹介



岡崎 千穂 中央区

毎日の血圧管理の積み重ねと継続が何より重要です。
心筋梗塞や脳卒中の発症を予防し、いつまでも元気な生活を維持しましょう。

柏戸病院
院長
斉藤 俊弘先生

ドクターからのメッセージ

Q1. 高血圧による合併症を予防するために、患者さんにはどのような生活習慣の改善を勧めていますか。

高血圧は、日本人がかかる病気の中で最も多いものの一つで、現在、日本の高血圧患者さんは約4,300万人にも上ると推定されています。高血圧はサイレントキラーと呼ばれるように、患者さん自身が痛みや苦痛などの症状を感じる病気ではありませんが、治療を行わずに血圧が高いままの生活を続けると、血圧が高くない方に比べて将来、心筋梗塞や心不全などの心血管病、腎臓病(CKD)、脳卒中などの合併症を引き起こすリスクが高まることが分かっています。心筋梗塞や脳卒中は日本人の死因の上位にランキングされる疾患ですが、発症した患者さんの約50%は、高血圧が原因だと考えられています。これらの合併症は、死亡するリスクが高いだけでなく、寝たきりや認知症のきっかけにもなります。我が国は高齢化社会を迎えましたが、高齢になっても介護を必要としない元気で楽しい生活を送るためにも、日頃から血圧を個々人に合わせた適切なレベルまで下げておくことが重要です。

日本では昔から味噌を使った料理や漬物などの塩分の多い食事が好まれていたことに加えて、生

活様式が欧米化の影響を受け、より便利に動けなくなり、肥満傾向の高血圧患者さんが増えていると感じています。高血圧の治療を行なう際に食塩摂取が過剰であったり、肥満があったりすると治療効果が得られにくくなりますから、減塩と肥満の解消にはぜひ頑張って取り組んでいただきたいと思います。減塩では、まずは味噌汁を飲む量や、漬物や梅干しを食べる量を減らすことから始めてみてください。最初から頑張って薄味にしすぎると続かなくなってしまうので、少しずつで結構ですからまずは漬物や梅干しを1つ減らす等出来ることから始めて下さい。また、いくら薄味にしても、たくさん食べてしまえば、トータルの塩分摂取量は減っていないことがあるので注意しましょう。また、飲酒は、一時的に血管を広げるため血圧は下がりますが、日常的に飲酒を続けると血圧は上昇することが分かっていますから、飲酒はできる限り控えるべきだと思います。一方、お酒にはストレス発散作用があり、少量の飲酒であれば、心筋梗塞などの発症リスクを軽減するといった報告もあります。お酒をどうしても飲みたいときには節度ある飲み方を心がけましょう。運動療法では、週に3回以上8,000歩～10,000歩程度歩く運動をお勧めしています。心拍数にすると1分間に心拍数が110～120拍になる速度で30～40分歩くと、おおよそ10,000歩になります。一駅前で電車を降りて自宅まで歩くのも習慣化しやすいと思います。運動に体が慣れてくればジョギングもよい運動ですが、頑張りすぎると膝などを痛めてしまうため十分に気を付けてください。減塩と運動療法の両方を続けると、体重は減ってきます。体重減少は、減塩と運動療法が両方もうまくできていることの良い指標になります。体重が減るような生活習慣の改善を目標に頑張ってみてください。

Q2. 薬物療法ではどのようなことに気を付ければよいですか。

減塩や運動療法を行っても、血圧が目標値まで下がらない場合には、降圧薬による治療が必要となります。現在の高血圧の薬物療法では、安全性の観点から特に高齢者では血圧をゆっくりと下げるのが基本です。そのため、緩徐に効果を発揮し、降圧効果が持続するタイプの降圧薬を主に選択します。こうしたタイプの降圧薬では、1日薬を飲まなくても血圧値がすぐに上がってしまうことは少ないのですが、決して高血圧が治ったわけではありませんので注意して下さい。降圧薬の服薬を継続しなければ、数日後には血圧値は上がり始め、将来起こりうる心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まってしまいます。降圧薬の服用を継続しているから、血圧が適切に管理できているということを忘れないでください。逆にたまたま測った時に血圧値が高いからと言って過度に心配する必要もありません。血圧は常に変動していますので、長期間の血圧値を適切に管理する事が何より重要です。高血圧はほとんどの場合自覚症状がないため、血圧計を用いて血圧を測らないと、血圧が適切にコントロールできているかどうかを確認することができません。そして診察室で測定する血圧だけでは日々の血圧の状況を十分には評価できませんから、さらに家庭で血圧を自分で測定する家庭血圧測定もお勧めしています。家庭血圧を記録し始めると、血圧管理を自分のこととして捉えやすくなりますし、歯磨きと同じように、しないで1日をスタートさせると、気持ちが落ち着かなくなります。

Q3. 高血圧患者さんおよびそのご家族に向けてメッセージをお願いします。

日本では、高血圧の基本的な治療方針が示された高血圧治療ガイドラインが作成されています。当院でもガイドラインを参考に治療を進めていますが、実際に受診される患者さん一人一人をみると、家庭環境、生活パターン、性格、嗜好性、高血圧以外にかかっている病気などは全員が異なります。基本方針に則りながらも、細かい部分は、患者さんごとの背景に応じて、安全で効果的、そして継続しやすい治療法を提案するように心がけています。個々の患者さんにあった適切な治療を行うためには、患者さんのことをよく知る必要がありますから、ご家族のこと、仕事のこと、心配事、ストレスを感じる事など、何でもお話しいただければと思います。

現在の高血圧診療の課題の一つは、働き盛りで、多忙な日々を送っている40~60歳の比較的若い高血圧患者さんの受診率がまだまだ低いことです。もちろん、血圧が高い生活を長年送り、時間ができた段階で治療を開始しても、心筋梗塞や脳卒中が起こるリスクを軽減することができますが、血管が固くなってしまってからでは血圧を下げるのは難しくなりますし、長年蓄積したリスクをゼロに戻すことは難しいのが現状です。早期であればあるほど、治療効果は高く、薬剤に頼らなくても血圧を正常値に保てる可能性が高まります。ご家族やご友人で、高血圧を指摘されているのに治療を行っていない方がいらっしゃる場合には、将来楽しい時間を一緒に共有するためにも、一度足を止めて医療機関を受診するようぜひ背中を押してあげて欲しいと思います。