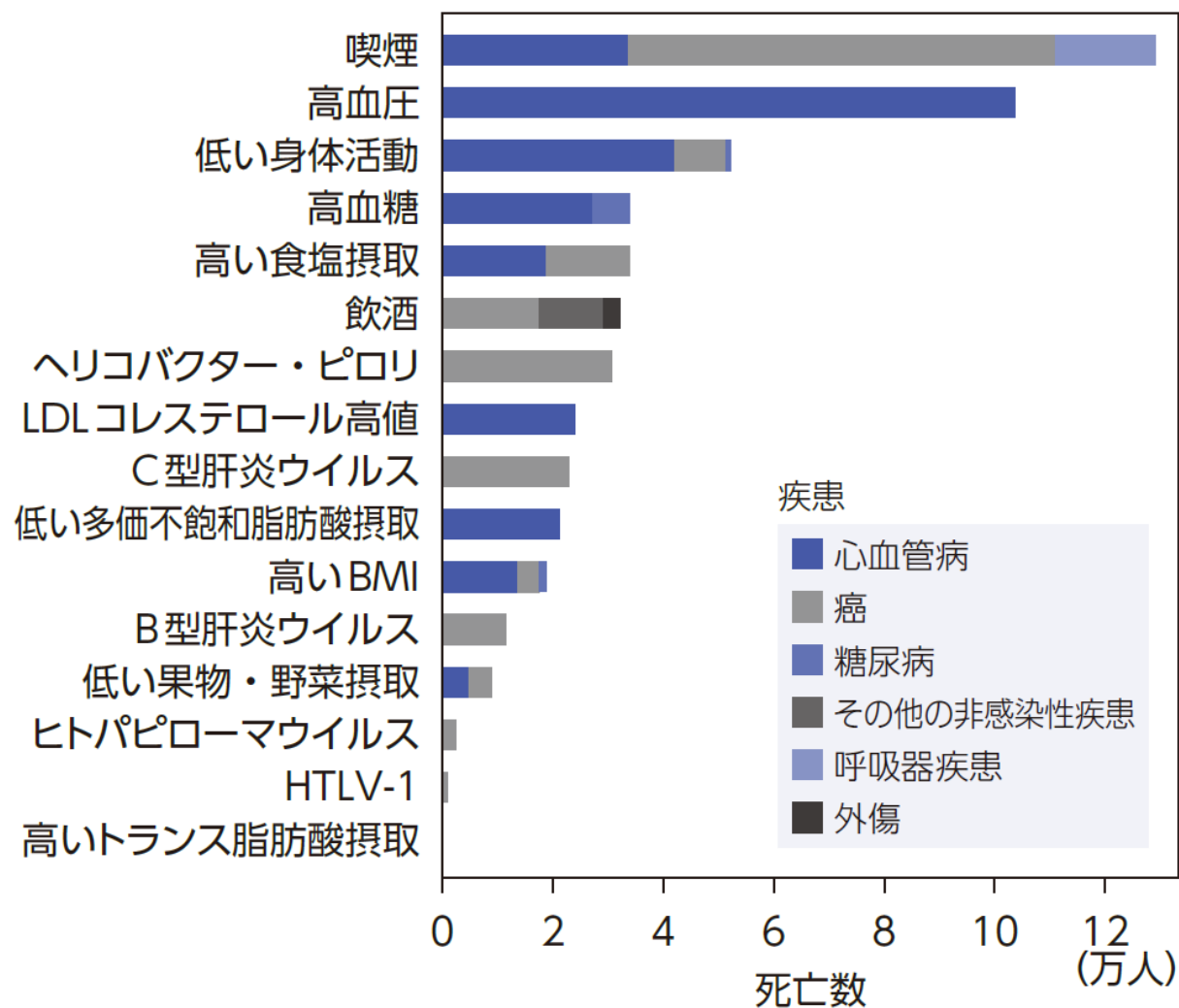


# 高血圧について

山陰労災病院 循環器科  
水田 栄之助



# 高血圧は心血管病の最たる原因

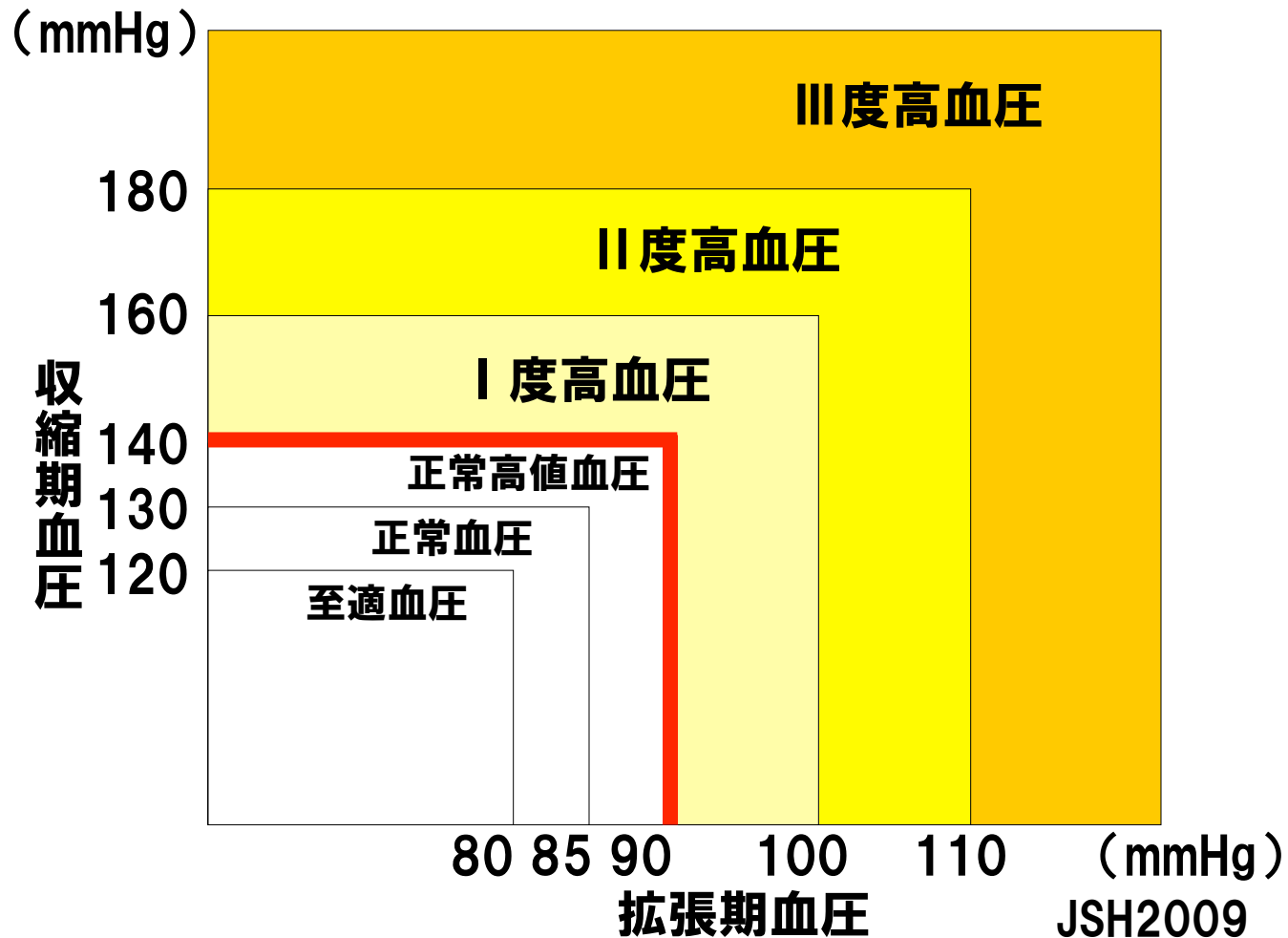


# 高血圧の症状はほとんどない



高血圧性脳症: 高血圧患者は220/110以上、健常者は160/100以上

# 高血圧の定義

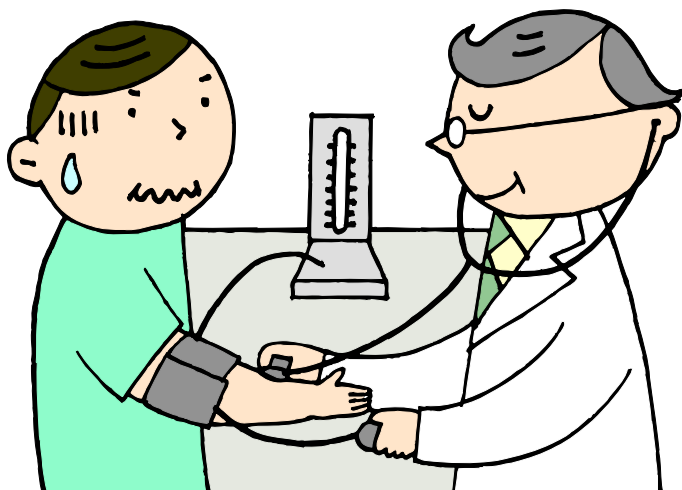


**140/90mmHg以上は要注意**

# 家庭血圧を測定しましょう！

## 白衣高血圧

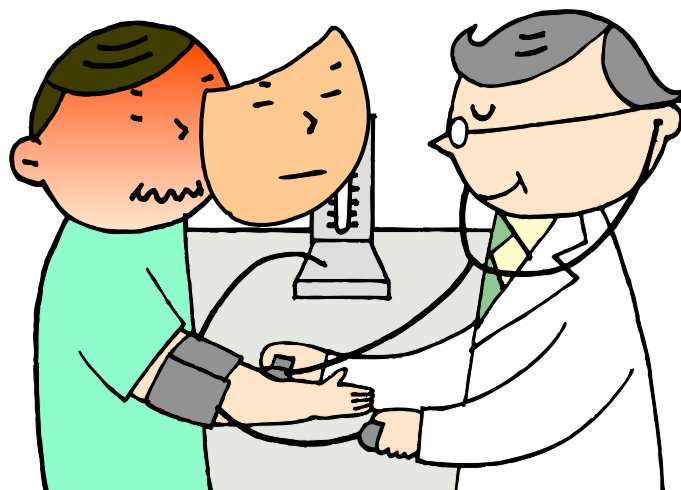
家庭血圧は正常でも  
医療機関で測ると高血圧



高血圧と診断されている人の15-30%  
普通の人とあまり変わらない？

## 仮面高血圧

家庭血圧は高いのに  
医療機関で測ると正常血圧



10-15%隠れているといわれている

**こちらが怖い！**

# 家庭血圧計の選び方



# 家庭血圧の測り方

1、朝の場合は、起床後1時間以内  
1、晩の場合は、就床前



2、排尿はすませてから



3、1~2分の安静の後



4、食前、服薬前



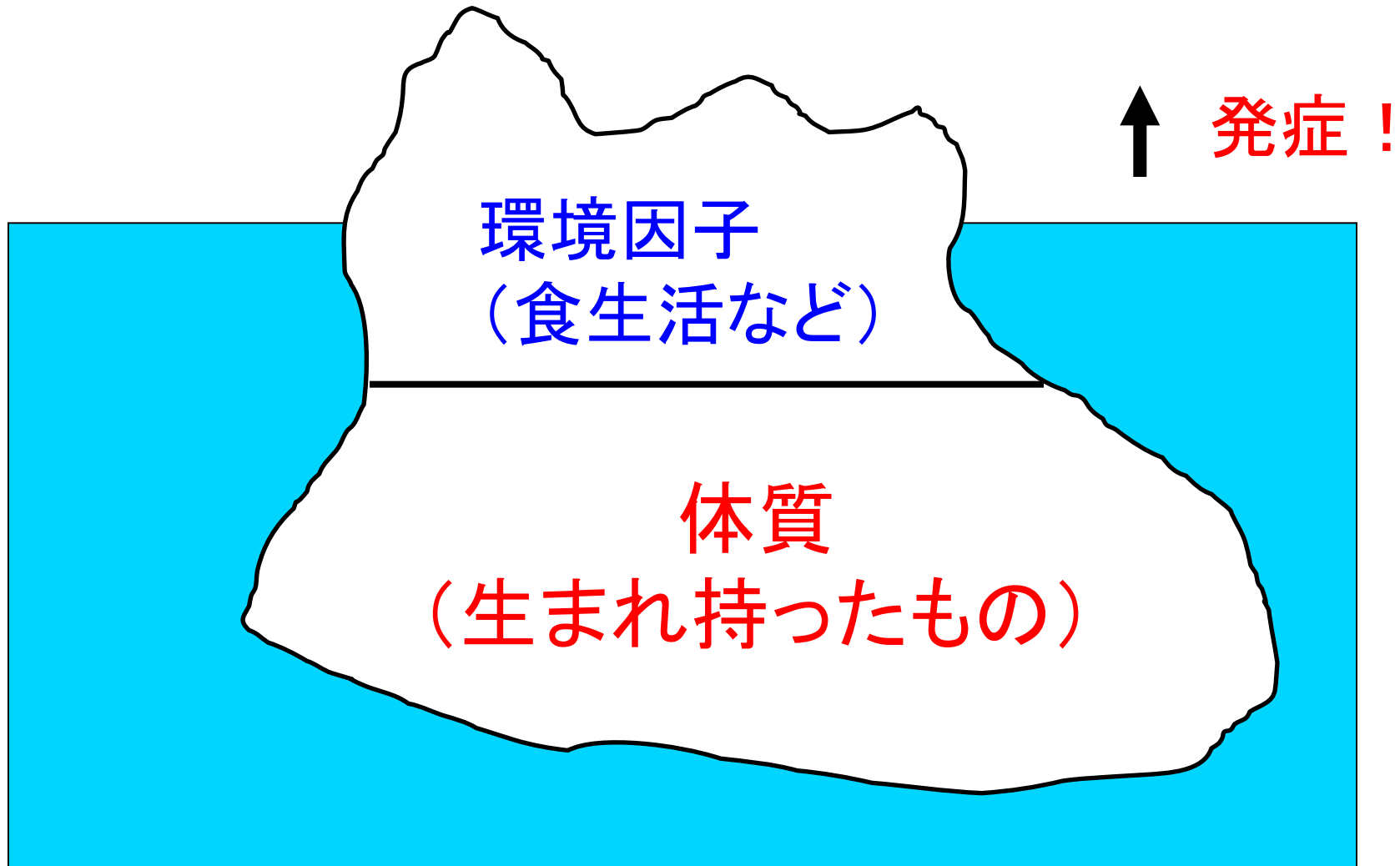
5、心臓と同じ高さ



6、記録する



# 生活習慣病は生活習慣+体質

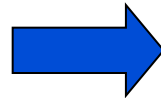


# 特に血圧が上がりやすい生活習慣

## 熱い風呂に入るのが好き



気温の急激な変化  
で血圧が上昇

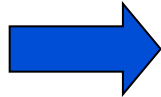


ぬるめのお湯(42度以下)に  
入りましょう  
脱衣場を暖かくしておきましょう

## 怒りっぽい・神経質

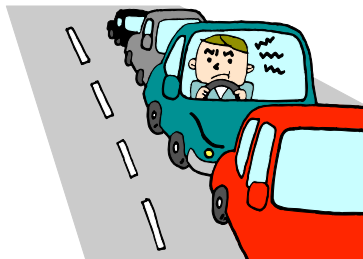


ストレスがたまると  
血圧が上昇

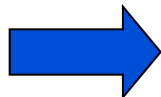


定期的に運動するなどして、  
ストレスをためない生活を  
心がけましょう

## 運転を良くする



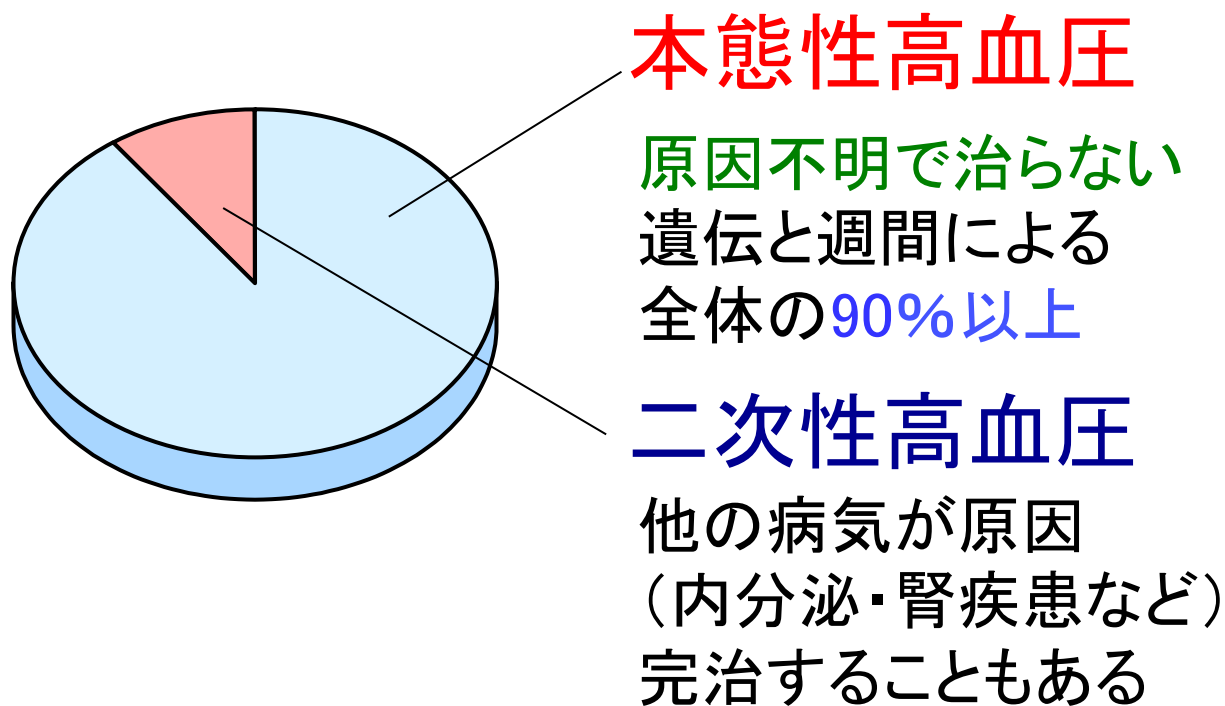
ドライブ中は  
30～40mmHg  
血圧が上昇



ゆっくり安全運転を心がけましょう

# 治る高血圧と治らない高血圧

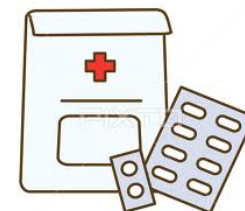
高血圧は、**本態性高血圧**と**二次性高血圧**に分けられる



検診で引っかかった時はホルモン検査等をしてもらうことが大切

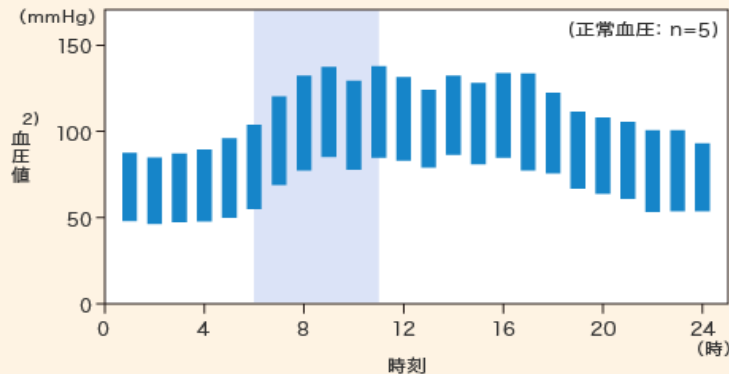
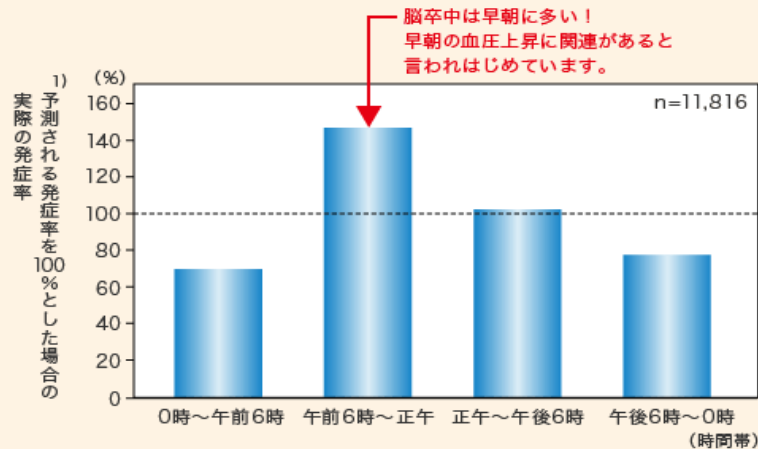
# 薬剤性高血圧

- **痛み止め(NSAIDs)**: 特に利尿剤の効果を減弱させる。その他ACE/ARB・ $\beta$ 遮断薬の効果を減弱させる
- 甘草: **漢方薬**(特に芍薬甘草湯)・肝炎治療薬  
ミノファージェン・置き薬など
- **ステロイドホルモン剤**
- エリスロポエチン(腎性貧血に対する増血剤)  
エストロゲン・免疫抑制剤・抗癌剤など



# 血圧は朝、上昇する

脳卒中の発生時間帯と血圧の上昇時間



血圧は朝から夜にかけて  
低下し、早朝目覚めのために  
上昇する(**モーニングサージ**)

**心筋梗塞・脑梗塞は朝発症する**



# 高血圧にはお酒がダメです



少しだけ酒を飲んでいる人の方が長生きする  
(ただしそれは血圧が上がらなかった場合のみ)

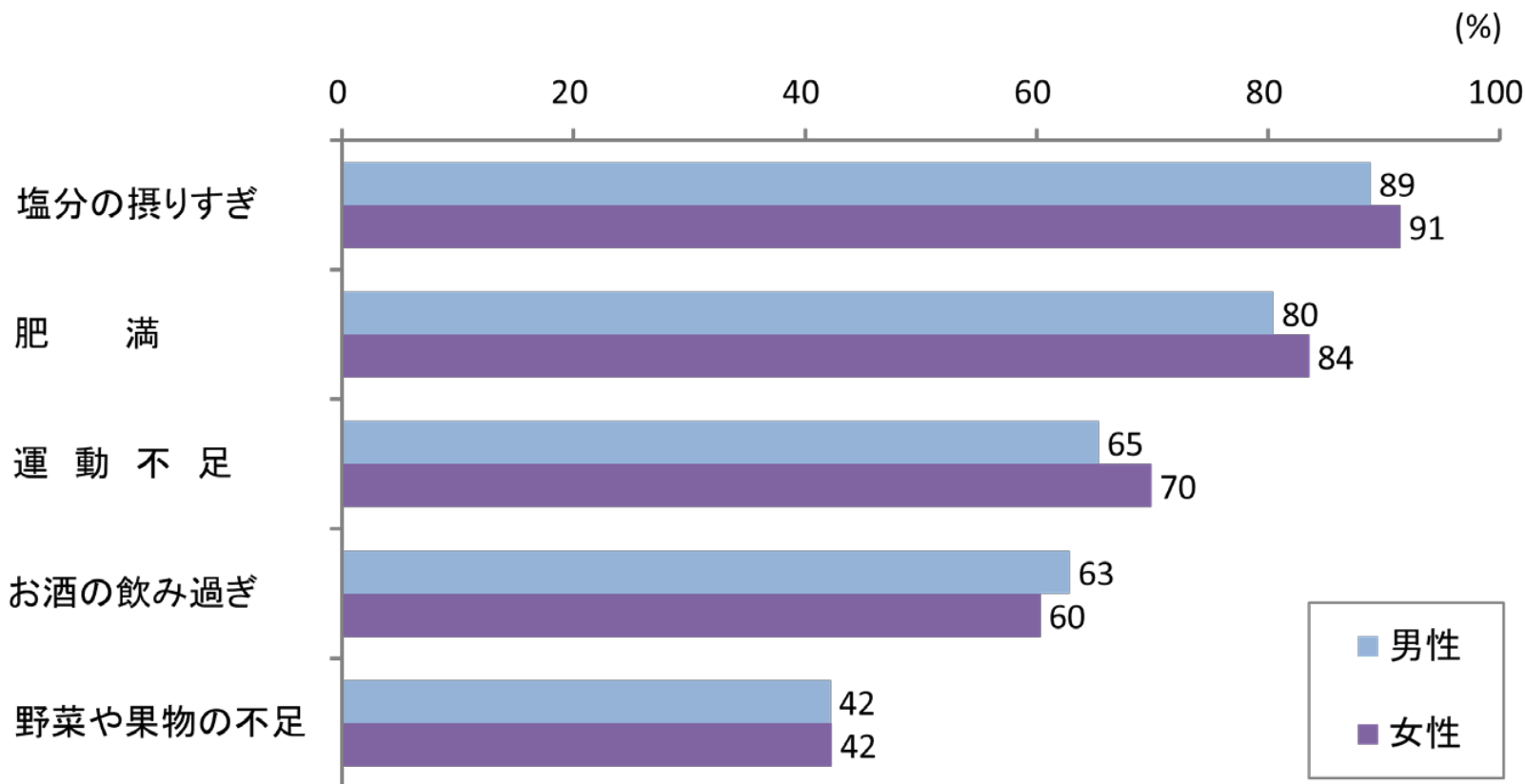
**飲酒(特に夜間の深酒)は血圧を上昇させる!**

高血圧、循環器疾患を持つ人は可能な限り禁酒を勧める

# 降圧目標

| JSH2014            | 診察室血圧                             | 家庭血圧                              |
|--------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 若年,中年,前期高齢者患者      | 140/90未満                          | 135/85未満                          |
| 後期高齢者患者            | 150/90未満<br>(忍容性があれば<br>140/90未満) | 145/85未満<br>(忍容性があれば<br>135/85未満) |
| 糖尿病患者              | 130/80未満                          | 125/75未満                          |
| CKD患者(蛋白尿陽性)       | 130/80未満                          | 125/75未満                          |
| 脳血管障害患者<br>冠動脈疾患患者 | 140/90未満                          | 135/85未満                          |

# 高血圧の原因に対する認知度



# 食塩摂取の現状

- 高血圧ガイドライン 食塩6g以下
- ST上昇型心筋梗塞2次予防 食塩6g以下
- 虚血性心疾患 1次予防 食塩10g以下
- 慢性心不全ガイドライン 食塩7g以下
- 日本の食塩平均摂取量 男性12g 女性10g
- 病院の一般食 食塩8g前後

減塩の目標は現在摂取している量の約半分

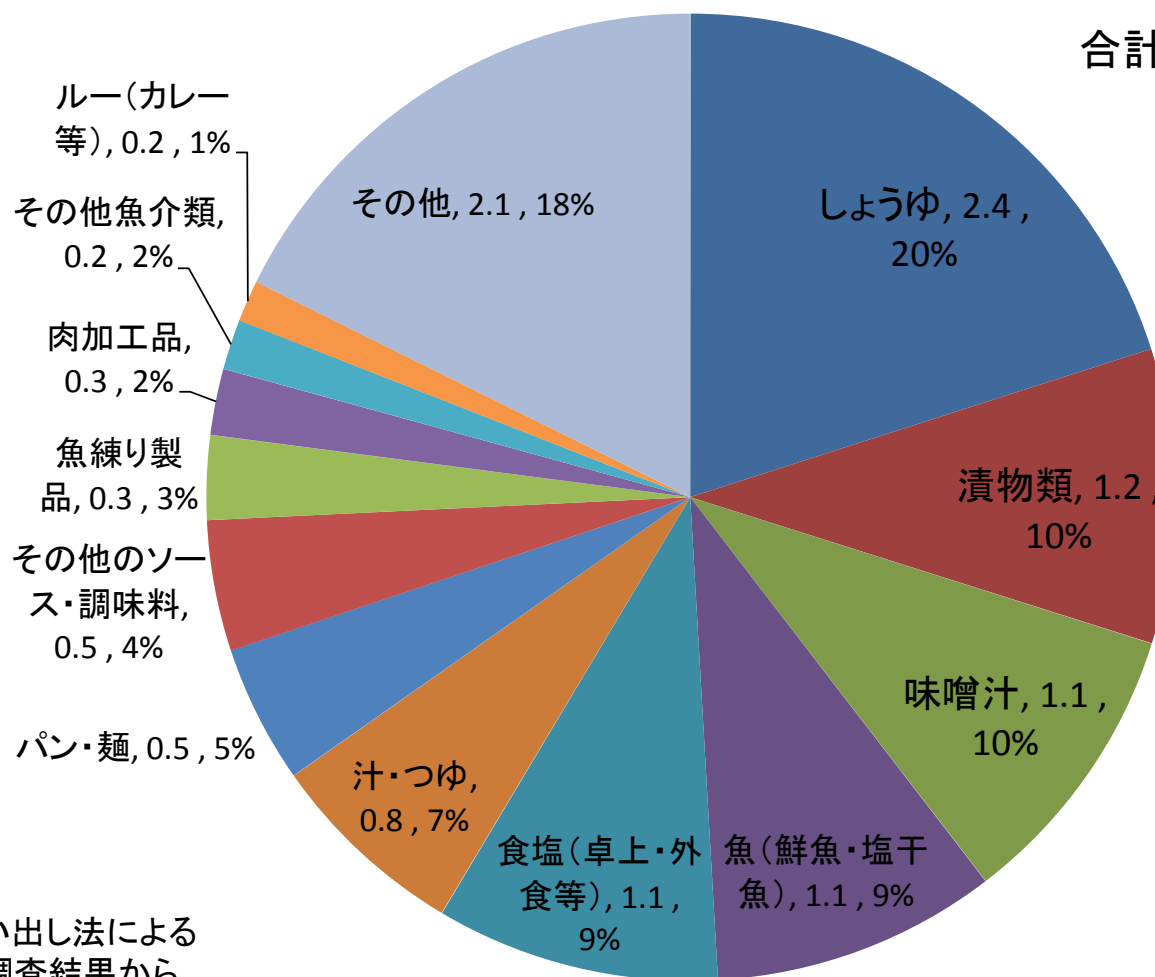
# 減塩するコツ

- ご飯の一口量を少なめにする
- 薄味の味覚を作る
- 自宅でうまく減塩できていれば外食が塩辛く感じる



# 日本人の食塩摂取源

合計平均食塩摂取量  
11.8 g/日

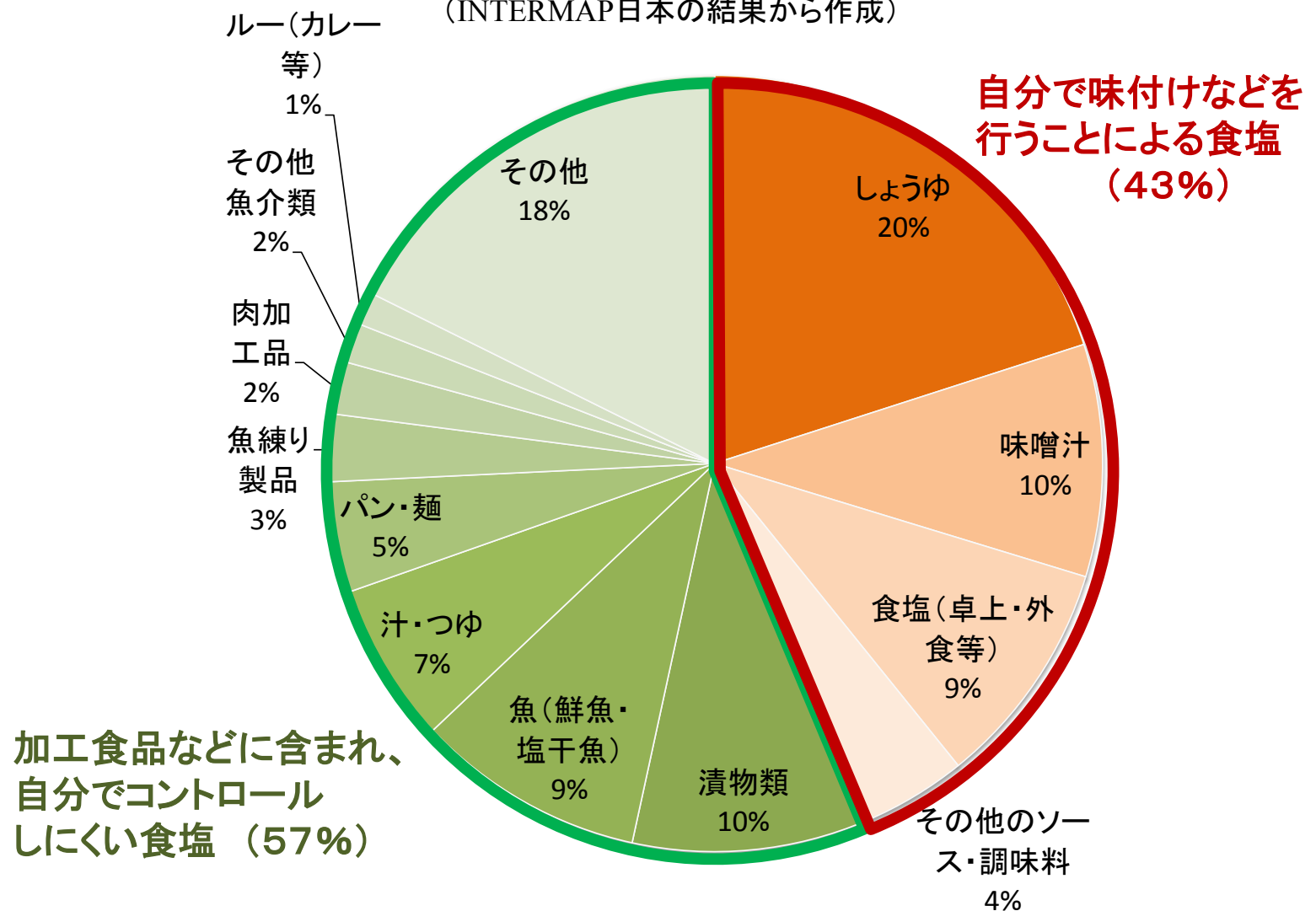


24時間思い出し法による  
4日間の調査結果から

減塩醤油100gあたり食塩8g  
通常醤油100gあたり食塩16g

# 見える食塩と見えない食塩

(INTERMAP日本の結果から作成)



# 鳥取県民版 減塩のポイント

- しょうゆの使いすぎに注意
- 冷凍食品・インスタントラーメンを利用するならその分普段から減塩に注意する必要がある
- すし酢・らっきょう酢に注意
- 鳥取人は塩が好き、特に海沿いは要注意



# 減塩がよく効く人はメタボの人

- 高齢者
- 女性
- 肥満
- 高血圧家族歴
- 腎疾患既往歴
- 糖尿病合併例
- 腎機能低下例
- 血漿レニン活性低値



メタボリックな人ほど食塩感受性が強い

# 減塩の効果はすぐには現れない

- 14g/日の食塩を30年間摂取し続けていると65歳になったときには軽度の高血圧になる。
- 7g/日の食塩を30年間摂取し続けると65歳になっても正常血圧である。
- 毎日2.2gの減塩に努めると1年間で2.5mmHg降圧する。

若い人ほど減塩は有効、細く長く続けることが大切

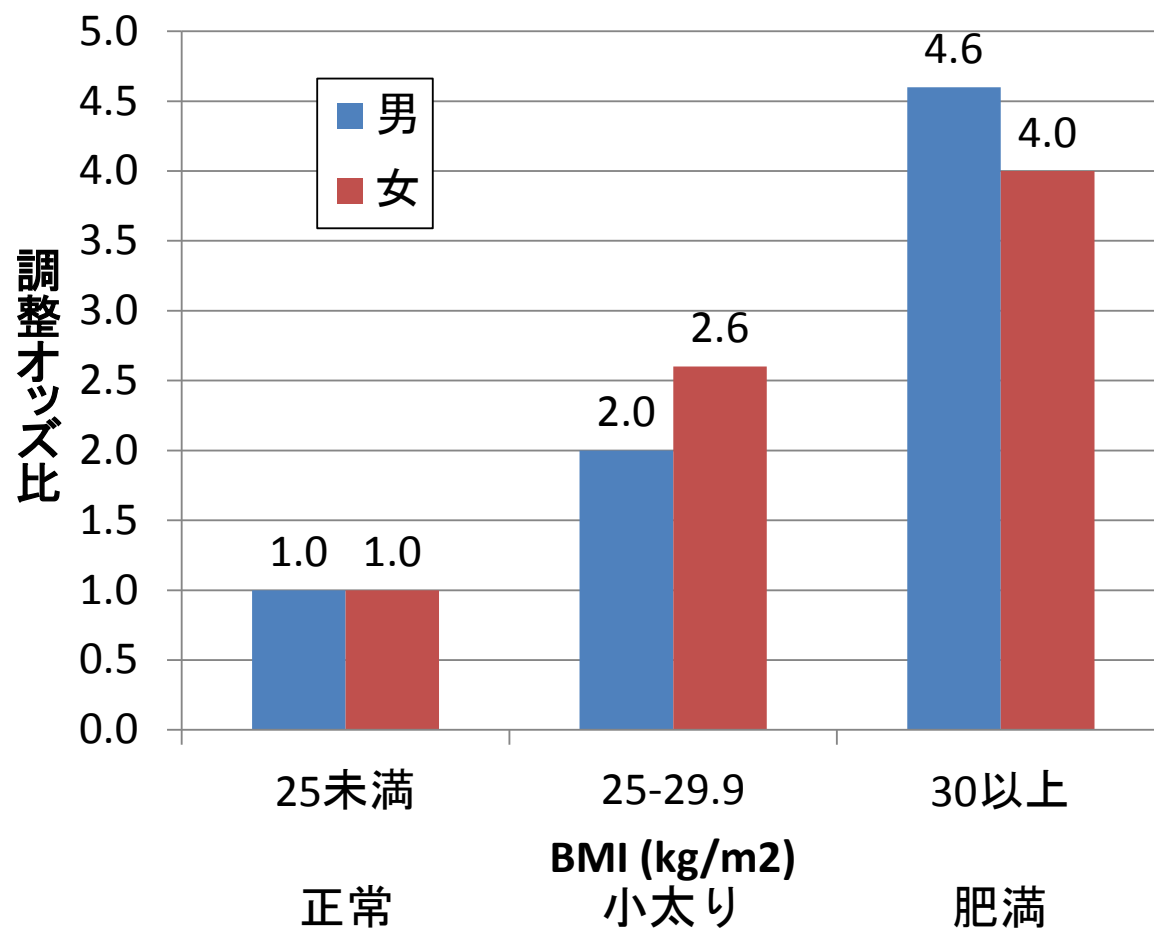
# 降圧不必要な高齢者

- 歩行速度の速い高齢者では高血圧は死亡のリスクであったが、歩行速度の遅い高齢者ではリスクにならなかった。
- 6m歩行ができない高齢者においては高血圧があった方が死亡が少なかった。
- 85歳の高齢者513人5年間調査したところ、ADLや認知機能が低下している高齢者では血圧が高いほど脳卒中になりにくかった。

# 高齢者における生活指導注意点

- 塩分制限  
食欲低下を招かないように
- 減量  
痩せることが総合的に有益か考える
- 運動  
整形外科疾患や心疾患が無い事を確認
- 禁煙
- アルコールの摂取制限

# 肥満誘導性高血圧



肥満になると約4倍高血圧になりやすい

# 減量のコツいろいろ

- いきなり理想体重を目指す必要はない
- 自分の体重の数%(3%くらい)減らすだけで血圧が10mmHg下がることもある
- 1ヶ月に1kg程度の減量が最もリバウンドが来ない



# 低炭水化物ダイエット

- 15年間、4万3986人の調査では、低炭水化物・高タンパク質ダイエットを行った群はそうではない群に比べて約1.6倍心筋梗塞・脳卒中の発症が多かった。

Lagiou P, et al. *BMJ* 2012

**適切な量をバランスよく食べる**

身長170cmの人なら1日1900kcalくらい

# トランス脂肪酸(心血管病を増やす)



植物油でも何回も繰り返し使用すると酸化されトランス脂肪酸が発生する  
トランス脂肪酸は心血管病を増やし、欧米では厳しく制限されている  
昨年11月米食品医薬品局(FDA)は段階的にトランス脂肪酸の使用を段階的に禁止す  
これにより年間2万件の心臓発作を予防でき、心臓疾患による死者を7千人減らせ

# 特定保健用食品(トクホ)

- 効果はあることはあるが(統計学的有意差あり)、それほど強くないため薬の代わりにはならない食品のこと
- 健康食品は効果がまだ統計学的に証明されていないもの。「効果がある」と表示すれば違法になる
- 高血圧に関するものは(1)ペプチド類(2) 杜仲茶配合体(3)GABA(4)酢酸(5)燕龍茶フラボノイドの5つに分類される
- 1日摂取目安量を遵守する



# 降圧薬の特徴

- 痛み止めと同じ
  - ★高血圧は完治しない
  - ★降圧薬を飲んでいる時だけ血圧が下がる
- 内服は食後にこだわる必要なし
  - ★思い出した時に内服する
- 「調子が良いから飲まない、今日は症状があるから飲もう」は全く意味がない
  - ★高血圧は症状がない



# 高血圧は難病である

- 日本人に約4300万人も患者がいる。
- 症状がほとんどなく、症状が出現した時には脳梗塞・心筋梗塞で寝たきりになるか死亡する恐ろしい病気
- 10人に9人が体質が関与していて、完治薬が開発されていない難病である。

高血圧はとっても恐ろしい病気



# 高血圧は難病である(2)

- 高血圧は症状がほとんどない。検診での早期発見・早期治療が大切
- 血圧の薬は一生飲み続けなければならない  
→ 医師・患者の信頼関係が大切
- 高血圧と長くつきあうためにはいかにストレスをためないようにするかが大切である  
→ 運動でのストレス発散、外出・趣味など

**明るく楽しい高血圧との付き合いを！**