

高血圧のはなし(5) ~ 治療 ~

文=道端 林子(保健師)

昨

年11月からシリーズで血圧の原因や予防法などをお伝えしてきましたが、今月が最後です。今回は高血圧の治療についてお話しします。

——治療が必要な人は？

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインによると、収縮期(上の)血圧130以上、拡張期(下の)血圧85以上で「正常高値血圧」に分類され、高血圧以外の危険因子※があると治療が必要とされています。

しかし、治療の必要性や治療方法は個々で異なるため、自宅などで定期的に血圧を測り、血圧値が高い状態が続くようであれば医師へ相談する

危険因子：高年齢、喫煙、肥満、脂質異常症、糖尿病、メタボ、慢性腎臓病、心血管病、家族歴など

ようにしましょう。

高血圧治療の目的は、血圧を下げることはもちろんですが、将来の心臓病や脳卒中、血管の病気などの合併症を防ぐことです。他の病気で治療中の方も血圧を維持・改善することが大切です。

——まずは生活習慣の改善

高血圧の治療は、基本的には生活習慣の改善が中心です。内服治療をしているからといって生活習慣を改善しなくてよいということではありません。前号・前々号の内容を参考に次のことを心がけましょう。

- ・減塩く一日6g未満
- ・野菜や果物を積極的に摂る
- ・脂質（コレステロールや飽和脂肪酸）の摂取を控える
- ・適正体重を維持する（BMI（体重kg）/（身長m×身長m）が25未満
- ・定期的な運動を行う
- ・禁煙
- ・アルコールは適量にする

[内服時は次の点にご注意ください]

- 1 決められた時間に決められた量を服用する。
- 2 飲み忘れた場合の対処や、飲み合わせに注意する薬や食べ物などないか事前に確認しておく。決して2回分を一度に飲むことはしない。
- 3 副作用が出た場合は、早めに医師に相談する。
- 4 血圧が高い時だけ飲んだり、低くなったからといって勝手に内服を減らしたり止めたりしない。
- 5 家族や他人に譲り渡さない。

また、ひとつだけ行うのではなく、複合的に行うとより効果的です。しかし、重篤な高血圧や他の病気がある場合、勧められない内容もあるため、主治医と相談して行うようにしましょう。

——薬での治療

生活習慣が改善されても血

圧が下がらない場合や、はじめから血圧が160以上と高く危険因子もある場合は、降圧剤(血圧を下げる薬)による治療が行われます。降圧剤にはたくさん種類があり、それぞれの症状や持病に合わせて処方されます。

薬を正しく服用することで血圧をコントロールできますが、飲み方を間違えると危険で体の変調をきたしてしまうことがあります。必ず医師の指示を守って薬を飲みましょう。(右図参照)