

その常識、間違っている!?

高血圧のホントはなし



利き腕で
血圧を測ったほうがよい?

塩分を控えれば
血圧は下がる?

降圧剤は
なるべく飲まないほうがよい?

家庭用の血圧計は
どんなものでもよい?



監修 園茂樹先生

宇都内科小児科医局長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ国立オンタリオがんセンター留学、厚労中央病院内科部長、千代田県ワクリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、いろいろなスクリーニングによる遠方療法の地方に定評がある。
取材協力：ディーバック株式会社

加齢とともに老化が進むと相対的に増えていく高血圧。それ自体には明確な自覚症状がないものの、命に関わる大病につながる危険性があります。今回は総合内科専門医の園茂樹先生に、高血圧の危険性と日常的に取り組める対策をお聞きしました。

高血圧にまつわる疑問



▲ 血圧は
利き腕で測定するべき?

通常、左右の腕に血圧差はほとんどありません。気になる人は両方の腕で、適宜測定順序を替え測ってみましょう。約2週間測定した平均で、もし左右差が続くようでしたら、医師に相談してください。



▲ 血圧を下げるために
塩分を控えたほうがいい?

塩分のとりすぎは循環血液量を増やし血圧を上げる傾向があります。ただし塩分感受性は人によって違うため、塩分を控えることが必ずすべての人に有効であるとは限りません。



× 降圧剤は依存性があるので
飲まないほうがいい?

降圧剤は数値の推移次第で、医師と相談の上服用をやめることも可能です。まずは必ず服用してください。なお、めまいやだるさなどの自覚症状がなければ、たとえ上が100以下でも低血圧ではありません。



▲ 血圧計は
どんなタイプでも問題ない?

家庭用の血圧計には「腕式」「手首式」の2種類があります。データの正確性を求めるなら「腕式」を購入しましょう。

本当は怖い高血圧 普段の自己管理から改善を

高血圧は加齢と密接に関係しており、40代で血圧が正常域内(収縮期血圧130mmHg/拡張期血圧85mmHgが目安)に収まる人は約8割であるのに対し、50代になるとその割合は約6割にまで低下します。特に体の不調はなし放っておこう! そう考えた人は要注意です。下表①のように、高血圧には自覚症状がなくとも、放置しておくとう命を落とす重傷につながるリスクを秘めています。

高血圧対策は一人一人の「自己管理」がものをいいます。まず、血圧の変動(②)や診断時の緊張状態に影響を受けやすい「家庭血圧」を把握するのが対策の第一歩です。比較的血圧が高い起床時に正しい姿勢(③)で測定し、数値が正常域より高い状態が2週間程度続くようなら医師に相談を。ライフスタイルの見直しで改善されることもあります。肥満が高血圧に結びつきやすいので、食過ぎや飲み過ぎ、間食や夜食を控えましょう。時間と場所を選ばない適度な運動を継続することも大切です。医師の判断で降圧剤を勧める場合もあります。もしそれでも降圧剤服用に抵抗がある人は、脳MRIやMRA検査を受け、隠れ脳梗塞や微小出血があるか確認してください。これらを放置すると脳梗塞や脳出血、さらに認知症の危険因子になります。

知識と自己管理で防ぐ! 高血圧

① 高血圧から派生する重病の一例

脳卒中

脳梗塞、脳出血など

脳梗塞や脳出血のリスクが高まるだけでなく、認知症のリスクも高めてしまいます。

心疾患

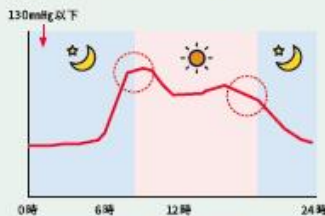
心筋梗塞、狭心症など

糖尿病や脂質異常症だけでなく、高血圧は心疾患のリスク因子でもあります。

慢性腎臓病

高血圧、糖尿病、脂質異常症などのリスクが重なり合った結果として現れます。程度によっては脳卒中、心筋梗塞のリスクだけでなく透析のリスクも。

② 1日の平均的な血圧の変動



起床2時間前～起床2時間後は比較的高く、就寝前は比較的低い傾向に

③ 自宅での正しい血圧測定姿勢



測定時の注意事項

- ① 座って1～2分経過後から、ゆったりした気持ちで測りましょう。
- ② 数値が高くて気にならな時は、再び1～2分置いてから反対の腕で測ってください。
- ③ 適宜、左右の腕の測定順序を替えてみてください。

約2週間の平均数値を取り、正常域の新域外だった場合はその旨、医師に相談しましょう。