


 教えて
ドクター

高血圧を放っておくと重い病気を招くことも

国民病と呼ばれている「高血圧」は、心臓病や脳卒中などの危険因子になります。高血圧は自覚症状がほとんどないため、「沈黙の殺人者」として危険視されています。高血圧治療の重要性について、いんべ杉谷内科・小児科医院院長の杉谷美代子先生に聞きました。



いんべ杉谷内科・小児科医院
院長・杉谷美代子先生

健康診断で血圧が高いといわれたら… 早めに最寄りの医療機関を受診しましょう

日本人の主な死亡原因は「がん」「心臓病」「脳卒中」ですが、このうち心臓病と脳卒中は、いずれも主な原因の一つは「高血圧」です。日本の高血圧患者数は約4,000万人といわれ、非常に多く、まさに国民病といえるでしょう。

一般的に高血圧とは、血圧値が基準値（140／90mmHg）以上の状態になり、それが長く続く状態のことを言います。

高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などを引き起こし、寝たきりの原因になります。また、腎臓にも負担がかかり、腎臓病になって、最悪の場合、透析が必要になってしまうこともあります。

高血圧は、自覚症状がないまま病気が進行することが多いため、「サイレントキラー（沈黙の殺人者）」とも呼ばれる恐ろしい病気であり、早期発見、早期治療を行うことがとても重要になります。

健康診断などで血圧が高いといわれた場合は、血圧を正常値に戻すことが重要で、まずは正しい指導に基づく「食事療法」「運動療法」を行うことです。そして、薬物療法が必要な高血圧と診断された場合は、処方されたお薬をきちんと飲むことが大切になります。

ご自身やご家族に高血圧の心あたりがある場合は、医療機関へ早めの受診をおすすめします。

自分の血圧値を知ることが大切 生活習慣の見直しや服薬で血圧のコントロールを

高血圧は自覚症状がほとんどありませんので、他の病気で受診し、その際、高血圧を併発している方も少なくありません。薬物療法が必要な場合、「薬を飲みたくない」という患者さんもいますが、その方には、なぜそう思うのかをよく聞いた上で、服薬の必要性を説明します。当院でも折に触れ、高血圧は動脈硬化の原因の一つであり、さまざまな合併症を引き起こすリスクが高いことや、運動や食事など、生活習慣の改善や服薬で血圧をコントロールすることが大切であることをお話するようにしています。

運動は、手軽にできるステップ運動をすすめています。電話帳2冊程度の段差を自分のペー

スで、上がり下りするだけです。テレビを見ながらでも続けられます。朝、寝たまま空中でペダルこぎをするだけでも、大腰筋などに刺激を与えて効果があります。食事面では、香辛料やだし、酢を味付けに利用して減塩を心がけましょう。神経質になりすぎず、昨日塩分をとりすぎたら、今日はいつもより控えるようにしていけば、減塩食が続けやすいですよ。

普段から健康診断を受ける、家庭血圧を測るなどして血圧値を知っておくことが大切です。血圧が下がる可能性が1%でもあれば、あきらめずに出来ることから取り組んでいきましょう。企画協力/MSD(株)