

中込内科じんぶん

8月号



発行所
中込内科医院
 〒010-0973
 秋田市八橋本町3-1-5
 TEL 018-862-1564
 FAX 018-866-4655

E-MAIL
 nakagomi@cna.ne.jp
 URL
 http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

今月の特集 血圧とは

*血圧とは

心臓から血液が動脈に送り出される時に動脈の壁にかかる圧力のことです。血圧には二つの数字があります。上の血圧は心臓が収縮して血液を送り出し動脈の圧が最も高くなった時の圧で収縮期血圧、または、最高血圧と呼びます。一方、下の血圧は心臓が拡張して動脈内の圧が最も低くなった時の圧で拡張期血圧、または、最低血圧と呼びます。

血圧は一定ではありません。日常の行動やストレス、喫煙、緊張などの影響により簡単に変動します。昼間は高く夜間睡眠中は低いという日内変動、春から夏にかけて低下、秋から冬にかけて上昇するという季節的変動がみられます。

*高血圧とは

収縮期血圧と拡張期血圧のど

ちらか、あるいは両方が正常より高い場合が高血圧です。

収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上が高血圧症です。脳卒中や心筋梗塞などの動脈硬化性疾患を生じやすいためして、嚴重な加療が必要です。血圧は変動しやすいので、一回測定しただけで高血圧症かどうかを判断することはできません。日を改めて何回か測定するか、聴診、心電図検査、超音波検査を駆使して判断します。

＜高血圧の原因＞

高血圧症の人の約9割は原因となる病気がみつからない高血圧で、本態性高血圧症と呼びます。一方、腎臓や副腎疾患など他の病気が原因で高血圧となるものが、二次性高血圧症と呼ばれます。

本態性高血圧症の原因は不明ですが、遺伝的素因として親が

高血圧症の人は、高血圧症になりやすいことが知られています。その他、食事、運動、タバコ、酒などの嗜好品や生活習慣も高血圧症の発症に大きな影響を及ぼします。それで、高血圧症は生活習慣病の一つに数えられています。

＜高血圧はなぜ危険か＞

高血圧症は血圧が高いだけで、自覚症状はあまりないのが普通です。高血圧が何年か続くと、心臓肥大、網膜細動脈硬化、腎動脈硬化や腎臓の濾過装置である糸球体硬化などの臓器障害が全身に出現します。そして、放っておくと脳卒中や心筋梗塞、心不全、腎不全などの合併症を引き起こし死にいたることもあります。

さらに、高血圧症に加えて高コレステロール血症、糖尿病、喫煙習慣などの他の危険因子を伴う場合は、脳卒中や心筋梗塞などの合併症が生じる危険が高まります。

＜治療目標値、目的＞

降圧の目標値は個々の患者さんの病態を考慮して主治医により決められますが、日本高血圧学会ではおおよその目安を示しています。

*若年・中年者、糖尿病患者

130/85mmHg未満

*高齢者

140/160mmHg以下/90mmHg未満

高血圧症の治療の目的は、長時間にわたって血圧を正常化することにより、脳卒中、心臓病、腎臓病などの合併症を防ぐことです。さらに、高血圧症以外の疾患にも注意して健康を維持し、充実した日常生活を送っていたくことです。

高血圧症の治療法には、食事療法、運動療法、肥満の改善、禁煙、アルコール摂取量の制限などの非薬物療法(生活習慣の改善)と薬物療法があります。

どのような治療を行なうかは、動脈硬化や全身臓器障害を生じる危険度により、個々の患者さんで異なります。この危険度の高低は患者さんの血圧値のみならず、年齢、性別、高脂血症、糖尿病、尿酸血症、喫煙の有無、家族歴などにより評価します。

危険度が高ければ生活習慣の改善に平行して早めに薬物療法を開始しますし、危険度が低い場合には生活習慣の改善を行なうことから治療を開始します。

《生活習慣の改善》

高血圧症の食事療法の基本は摂取する塩分を減らすことです。食塩に含まれるナトリウムが血圧を上昇させるからです。成人の食塩摂取量は1日平均10g以下が目標ですが、高血圧の人は7g程度に抑えることが大切です。といっても、毎日のくらしい塩分をとっているのか知るのには、なかなか難しいものです。最近では、食品に塩分などの栄養成分の含有量を表示しているものも多くなりましたので、一度計算してみましよう。また、できるだけ塩分量の少ないものを選ぶようにしましよう。次に、肥満は高血圧の大敵です。できるだけ減量していく必要があります。太っているというよりは、消費エネルギー量より、食事で摂取しているエネルギー量のほうが多く、あまったエネルギーが脂肪として蓄えられてきたからです。消費エネルギー量より、摂取エネルギー量を少なくすれば、自然に体重は減ってきます。摂取エネルギー量が過剰になる原因は、間食にとる甘い物や果

物の過量摂取、夜遅くに食べる夜食などです。これをやめるだけでなく、摂取エネルギー量はかなり減らすことができます。運動療法は、軽い運動を毎日30分程度行なうのが理想です。運動する時間がとれない人は、日常生活の中で歩く時間を増やすだけでも効果的です。朝、晩の通勤時や買い物時などを合わせて最低30分は歩くように心がけてください。たとえば、エスカレーターやエレベーターの利用をやめて階段を歩けば、よい運動になります。

アルコールの飲みすぎは禁物ですが、適量であれば精神的なリラククス効果があります。タバコは動脈硬化や心臓病を促進しますの必ずやめましよう。タバコは一本吸うだけでも血圧が上がるので、吸う本数を減らしても、ほとんど意味ありません。喫煙習慣のある人は、この際、きっぱりとやめることをお勧めします。入浴はぬるめのほうが心臓に負担をかけません。また、寒冷刺激では血圧は上がりますので、寒い季節は保温に注意しましよう。

《薬物療法》

高血圧症の治療の基本は、あくまで生活習慣の改善です。ただし、これは血圧の値がそれほ

ど高くなく、他に動脈硬化の危険因子がない低危険度の患者さんです。血圧が非常に高かったり、危険因子を複数有している患者さんの場合は、生活習慣の改善に加えて薬物療法に入ります。

降圧薬には多くの種類があります。代表的なものを次に示します。

①末梢血管を広げる作用のある薬です。血管を広げることによって、血管の抵抗性を下げ、血圧を下させます(カルシウム拮抗剤、アルファ遮断剤)。

②心臓にいく交感神経に作用して、心臓の働きを抑える薬です(ベータ遮断剤)。

③血管内を循環する水分量を減らして、血圧を低下させます(利尿剤)。

④体に存在する昇圧物質の産生を抑えたり、その物質の作用部位を遮断することで血圧を低下させます(アンジオテンシン変換酵素阻害剤、アンジオテンシン受容体遮断剤)。このように降圧薬は種類が多く、それぞれに作用や副作用に特徴があります。そこで、患者さんの年齢や高血圧の程度、合併症、臓器障害の程度、さらにはライフスタイルなどに合わせて薬は選択されます。血圧はゆっくり下げるのが望

ましいので、薬を飲んですぐに血圧が下がらないからといって勝手に中止したり、量を増やしたりしてはいけません。薬は医師の指示どおりに服用し、気になることがあったときには医師、看護師にご相談ください。

【今月の記事 看護師長 根元】

編集後記

みなさん、お盆はいかがでしたか？私はずっと延び延びになつていたビリブートキャンプに入隊しました。ビリブートキャンプとは1日30分、1時間DVDを見ながらアメリカ軍隊式トレーニングを基に開発されたエクササイズを1週間続けるといふものです。体育会系だったわりには根性や忍耐といった言葉が嫌いな私。見事3日で脱隊しました。残された休日は筋肉痛と闘う毎日。・・・。気力と体力がある時にまた入隊しようかな(？)と思いつつ、あれから2週間・・・未だ再入隊の兆しは見えませんが

【事務長 奈良】