

# 香川の医療最前線

208



◆たけうち・ひろと 1999年香川医大(現香川大医学部)卒。同大学院修了後、香川医大第2内科医員、助手、学内講師を経て、2006年から現職。日本循環器学会専門医。日本高血圧学会指導医。医学博士。大阪府出身。40歳。

生活習慣病の一つとされる高血圧。聞き慣れた病名だが、目立った症状がない場合も多く、放置していると脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命に関わる合併症を引き起こす可能性がある。血圧が上がりにやすいといわれる冬を控え、高血圧とどう向き合えばよいのか。キナシ大林病院内科循環器科部長の竹内浩人氏に聞いた。

— 高血圧の原因は。 —  
 生活習慣病の一つとされる高血圧。聞き慣れた病名だが、目立った症状がない場合も多く、放置していると脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命に関わる合併症を引き起こす可能性がある。血圧が上がりにやすいといわれる冬を控え、高血圧とどう向き合えばよいのか。キナシ大林病院内科循環器科部長の竹内浩人氏に聞いた。

す腫瘍などが原因だ。  
 — 高血圧とされる基準は。 —  
 医療機関などの診察室で測った最高血圧140以上、最低血圧90以上。家庭

の上で測るタイプがよい。椅子に座り、上腕に巻いたカフ(圧迫帯)の位置が心臓の高さになるよう調整する。測定は朝と晩の最低1日2回。毎回原則2度ずつ

— 薬で治療するのはどんな場合か。 —  
 生活習慣の見直しだけで血圧が下がらない場合は、1〜3カ月以内をめどに内服治療を始める。重度の高血圧や合併症によっては直

## 高血圧を知る

# 家庭での測定値重視

## 自分の降圧目標確認を

— 高血圧の原因は。 —

わが国の高血圧人口は約4300万人ともいわれており、その約9割は本態性高血圧と呼ばれる。本態性とは原因がはっきりしないという意味で、塩分の取りすぎや肥満、ストレス、遺伝などさまざまな要因が相互に関連して血圧を上昇させる。残りの約1割は2次性高血圧と呼ばれるもので、腎血管の狭窄や血圧を上げるホルモンを生み出す

で測った場合は「上135以上、下85以上」で高血圧と診断される。日本高血圧学会による2014年版の治療ガイドラインには、診察室血圧と家庭血圧に差がある場合は家庭での値を優先するよう明記された。高血圧の診断や治療では、家庭血圧の数値が重要になる。

— 血圧の測り方は。 —  
 血圧計は上腕、つまり肘

測り、平均をその時の血圧とする。数値は毎日手帳などに記録していくとよいだろう。

— 高血圧と診断されたら。 —  
 まずは生活習慣の見直し。1日6時まで減塩し、腎臓病や糖尿病でなければ野菜や果物を積極的に取ってほしい。肥満なら減量し、無理のない運動を習慣づけることも重要。飲酒は日本

まず生活習慣の見直し。1日6時まで減塩し、腎臓病や糖尿病でなければ野菜や果物を積極的に取ってほしい。肥満なら減量し、無理のない運動を習慣づけることも重要。飲酒は日本

まず生活習慣の見直し。1日6時まで減塩し、腎臓病や糖尿病でなければ野菜や果物を積極的に取ってほしい。肥満なら減量し、無理のない運動を習慣づけることも重要。飲酒は日本

### 血圧測定のポイント

- 静かで適当な室温(冬場は寒い部屋を避ける)
- 椅子に座り1〜2分安静してから測る
- カフの位置は心臓の高さに
- カフェイン摂取や飲酒・喫煙直後は避ける



**キナシ大林病院内科**  
 循環器科、糖尿病・腎臓病センターで生活習慣病に対応。人間ドックで予防医学にも力を入れている。  
 所在地：高松市鬼無町藤井435—1  
 電話：087(881)3631  
<http://www.obayashihp.or.jp/>

ちに始めることも。薬は種類によって心臓、腎臓、脳を保護する作用や塩分を尿に排せつさせる作用などを併せ持つ。1剤だけでなく2〜3剤組み合わせさせて血圧を下げていくことも多い。2種類の降圧薬を1剤にまとめた配合剤もある。

— 血圧を下げる目標は。 —  
 診察室血圧で上140、下90をそれぞれ下回るのが一般的な目標。糖尿病や慢性腎臓病などの合併症がある場合は、上130、下80未満と厳しくなる。75歳以上の高齢者は上150、下90未満と少し緩め。ただし、高齢者でも副作用などがなければ上140、下90未満を目指す。家庭血圧は、それぞれ診察室血圧マイナス5が目標値。自分の降圧目標を確認するとともに、家庭で血圧を測る習慣をぜひ身につけてほしい。