

ぬまピタル

シリーズ「専門家にきく」

高血圧について



沼津市立病院 広報誌

2020年(令和2年)

1月1日号

vol.12

高血圧について

循環器内科医長

村上 雅美 医師

profile

平成16年に北里大学卒業後、北里大学病院などでの病院勤務を経て、平成29年から当院に勤務し現在に至る。

専門分野・資格

- ・医学博士
- ・日本循環器学会認定循環器専門医
- ・日本内科学会認定内科医
- ・日本人間ドック学会認定医
- ・日本医師会認定産業医
- ・植込み型除細動器 / ペーシングによる心不全治療研修終了
- ・臨床研修指導医

高血圧は日本人に最も多い病気で、国が行った調査によると約4300万人もの患者がいると推測されており、これは、実に日本人の3分の1の数に及びます。

血圧の高い低いで様々な病気になる、又はなっている可能性を知ることができません。高血圧は自覚症状がほとんどなく、せっかくなか早い段階で血圧の異常を発見しても放置してしまう方も少なくありません。

今回は、正しい血圧の管理と治療について、循環器内科医長の村上医師が解説します。

高血圧による病気と原因

Q・高血圧とは

A・正常な血圧は 120 / 80 mmHg

以下です。つまりそれ以上は高血圧ということになります。血圧の目標値は自宅血圧で75歳

未満 125 / 75 mmHg、75歳以上 135 / 85 mmHg ですが、他の動脈硬化悪化因子（心疾患、糖尿病、脂質異常症など）を合併している場合には、さらに低い基準となることもあります。

高血圧を放置しておく、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血、大動脈解離など命に関わる病気や、腎不全や下肢虚血など、生活する上で不自由となるような、生活の質を落とす病気を引き起こすことがあります。

高血圧になる2つの原因

原因が明らか
二次性高血圧

ホルモン分泌異常、
薬の副作用など

原因がはっきり
しない本態性高血圧

体質、生活習慣、
喫煙など

糖尿病や脂質異常症などを合併

していれば、動脈硬化の進行はさらに早まります。恐ろしいのは、これらが進行するまで特に自覚症状を感じないことです。自覚症状が出現したときにはすでに手遅れであることも多いのです。しかし、高血圧は、正しく治療・管理をしていれば、元気で自立した生活が送れます。

Q・血圧が上がる原因は

A・最も大きな影響を与えているのは、生活習慣です。塩分過多な食生活や運動不足（肥満）、喫煙やストレスなどで血圧は上昇します。減塩調味料の使用や、鰹節や昆布などのだし、香辛料、レモンや酢などの酸味等を利用して、薄味を心がけることや有酸素運動で体重管理をすることが重要です。喫煙は血圧上昇含め全身の動脈硬化を進行させ、全身の老化を進めます。自分だけでなく周囲の大切な人達に

も影響があります。禁煙をすることが大切です。



出典：株式会社出版 ちくちく健康管理

ごく一部に、二次性高血圧症と呼ばれるものがあり、ホルモン異常などの場合があります。

この場合は、ホルモン異常の治療（ホルモン産生腫瘍の治療や腎動脈狭窄の治療等）が必要となりますので、動脈硬化リスクの低い若年の高血圧などでは、病院を受診し、一度ホルモン値を調べることをお奨めします。

高血圧の治療

Q・高血圧の治療は

A・治療の基本は生活習慣の改

善です。早期に病院を受診した場合、薬物治療なしでも適切な生活習慣の改善のみで高血圧が改善することも多いのです。また、生活習慣の改善がなされれば、薬物治療が必要であっても少量のみですみます。

薬を飲みたくないからと高血圧を長年放置してから受診されると、すでに動脈硬化が進行してしまっているため、逆に多くの薬を必要とすることになってしまいます。

降圧剤にはいくつもの種類があり、それぞれ作用する部位が異なります。このため、それぞれ個人の血圧値、肝臓や腎臓の機能、年齢、併存疾患など様々な条件を考慮しながら、薬の種類・量が決められるため他の人の薬をもらって飲む、ということとは害になる場合もあることが考えられるので、お奨めできません。

早期発見・早期治療を

Q・読者にメッセージを

A・高血圧は様々な重篤な疾患のリスクになります。症状がなくても、早期に発見し、早期に治療を開始することが大切となるので、日々の血圧測定や健康診断・人間ドックなどを生活習慣改善のきっかけとすることが重要です。生活習慣の改善も薬物治療も万人に合うものはありません。それぞれに合った方法を、かかりつけ医や保健師さんなどに相談をしましょう。

高血圧の危険因子

- 濃い味付けの物が好き
- 運動をほとんどしない
- 糖尿病である
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う

PICK UP

インフルエンザ予防について!!

インフルエンザが流行する時期となりました。感染予防策は・・・

①手洗い、②十分な栄養摂取と休養、③人ごみになるべく近づかない、④必要時はマスクを着用、などの対策がありますが、インフルエンザワクチンの接種が最も効果的です。



ワクチンにはどのような効果があるのでしょうか??

- ①ワクチンは、インフルエンザが発症する確率を成人では60%程度、小児では20～60%程度減少させる効果があります。
- ②ワクチンは、肺炎、脳症、死亡など重症化する確率を下げます。

インフルエンザワクチンは、およそ2週間で効果が得られ、5ヵ月程度持続すると言われています。接種回数は、13歳未満は2回、13歳以上は1回となっています。自分自身のインフルエンザを予防することは、家族や職場の方など、周囲の人を守ることにもなりますので、みんなでワクチンを接種しましょう。

INFORMATION

行事・イベント情報 市民公開講座

★第41回：「保護者が気にするべき
子どもの症状」

- ・日時：令和2年1月25日(土)
13時30分～14時45分
- ・場所：市立図書館4階視聴覚ホール
- ・講師：小児科部長 村林 督夫

★第42回：「花粉症の最新治療」

- ・日時：令和2年2月15日(土)
13時30分～14時45分
- ・場所：市立図書館4階視聴覚ホール
- ・講師：耳鼻いんこう科部長 佐々木 豊
- ※テーマ、日時は予定です。

今回の表紙

私たち、集中治療室スタッフです。

様々な不安をかかえる患者さん、ご家族の皆さんが、少しでも安心して治療に臨めるよう努めています。



ヒートショックに注意!

ヒートショックとは、自宅内で極端な温度差がある時に起こる現象で、めまいや失神、重度になると心筋梗塞や脳梗塞・脳出血と様々です。

住宅環境が大きく変化・進化した現代においても、年間1万7千人が症状を訴え、病院に搬送されています。

対応策は、暖房が設置された暖かい部屋の空気を、暖房がない寒い風呂場や脱衣所に届かせるようにドアを開けることが有効とされています。

寒い脱衣所で血圧が上昇

寒い浴室で血圧が更に上昇

熱いお湯で血圧が一気に低下

寒い脱衣所で血圧が再び上昇

ここがポイント ヒートショックを防ぐには

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温める
- ・湯温の目安は41℃、熱すぎも危険
- ・浴槽に入る時、上がる時はゆっくりと
- ・アルコール摂取後、食後は避ける
- ・入浴前に、周囲に一言声掛けを

※消費者庁の注意喚起より抜粋

沼津市立病院

【基本理念】

市民のために 共に歩む病院

〒410-0302 沼津市東椎路字春ノ木550

発行：広報委員会・病院管理課企画係

Tel: 055-924-5100 (内2370) mail: byoin-so@city.numazu.lg.jp

ぬまびタルについてのご意見、ご感想をお寄せ下さい。

沼津市立病院

検索

