



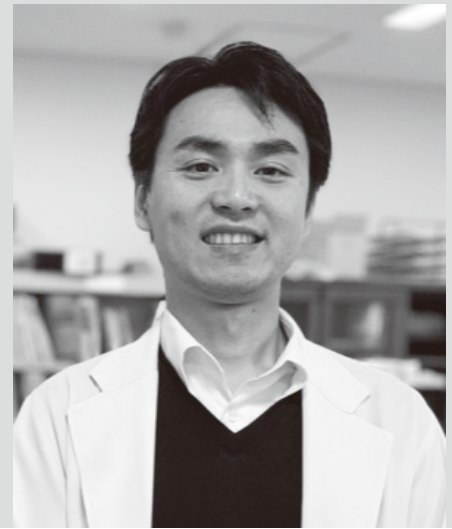
Dr's Message

いきいき健康術 第149回

町立病院・診療所の医師や専門職員が
健康情報をお届けします。

『**血圧は高くないですか?**』

かねした しゅんや
金下 峻也 医師 京丹波町病院 (木曜日予約診察) 内科



2019年に日本高血圧学会から高血圧治療ガイドライン2019の改定が公表されました。今回の改定は5年ぶりの改定となります。正常血圧の定義、降圧目標に一部の変更がありました。

私って高血圧??

今回のガイドラインで正常血圧は最高血圧(収縮期血圧)120未満かつ最低血圧(拡張期血圧)80未満と定義されました。高血圧は最高血圧(収縮期血圧)140以上かつ/または最低血圧(拡張期血圧)90以上となっています。

高血圧だと何がわるいの??

高血圧をそのままにしておくとう血管が硬く狭くなり(動脈硬化)、その先には脳卒中・心筋梗塞・腎臓病など命に関わる病気の原因になります。また、動脈硬化が進むとさらに血圧が上昇し悪循環が起きます。

血圧はいつ測るの??

血圧を評価する方法には病院で測る診察室血圧、自宅で測る家庭血圧があります。家庭血圧は正常でも、病院では緊張して診察室血圧が高血圧基準140/90mmHgを超える「白衣高血圧」があります。そのため、ガイドラインでも高血圧の判定には診察室血圧よりも家庭血圧に基づくほうを優先するとしています。測定のタイミングは朝(起床後1時間以内、排尿後、食前)と夜(就寝前)の1日2回測定します。測定した血圧を記載する血圧手帳というものがあります。病院や薬局などでもらえるので、一度聞いてみましょう。

高血圧に対して運動はいいの??

運動と血圧に関しては、運動のしすぎはよくないといわれています。理想は脈拍が運動前の1.5倍になる運動(中等度運動)が最適といわれています。一般的にサイクリングやスイミング、ジョギングなどが例に挙げられます。

1日の運動時間は30分前後が理想といわれています。週に3回以上でも効果があるといわれているので、毎日が難しい方は週に3回から取り組んでみてはいかがでしょうか。ただし、心臓の病気を指摘されている方はかかりつけの先生に相談してからにしましょう。

そのほかに生活で気をつけることは??

運動の他に減塩や脂肪分の少ない食事、減量、節酒、禁煙が血圧を下げるのに効果があります。特に食塩は血圧と密接に関係しており、食塩を5g/日ほど減らせば、血圧は5mmHg下がるといわれています。高血圧の方は1日6g未満※(目安—醤油大さじ1:約2.6g、みそ大さじ1:約2g、梅干し1個:約2g、ラーメン:約5g)を目標といわれていますが、急にうす味に慣れるのは難しいので少しずつ薄味に慣れていくよう普段の生活を見直してみてください。

降圧の目標値は??

今回のガイドラインでは75歳未満は130/80未満、75歳以上は140/90未満とされています。ただし、その他合併症の併存により目標値は一人ひとり変わりますので、かかりつけの先生と相談し過度の降圧にならないよう注意しましょう。