

瑞浪市は県内で

高血圧者が多い地域

平成24年度の国保特定健診の結果を県内の他市と比較してみた結果、瑞浪市は高血圧者の割合が高くなっています。(表1)
 なぜ瑞浪市の方の血圧が高いかはまだ、解明できていませんが、平成23年度県民栄養調査の結果、東濃地域は漬物やアルコール飲料、調味料の摂取量が多いことが明らかとなっており、こういった食生活が少なからず影響しているように思います。

表1 平成24年度 国保特定健診結果(県内比較)

	軽症高血圧 (140/90mmHg以上)		中等・重症高血圧 (160/100mmHg以上)	
	保険者	割合	保険者	割合
1	土岐市	27.8%	下呂市	6.9%
2	瑞浪市	25.1%	土岐市	6.8%
3	下呂市	23.7%	瑞浪市	6.3%
4	山県市	23.0%	羽島市	6.3%
5	羽島市	22.7%	恵那市	6.2%
	市町村計	19.6%	市町村計	4.6%

「高血圧は脳血管疾患の最も大きなリスクであるため、血圧をコントロールすることが重要です」と動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版に明記されています。
 高血圧によって引き起こされる病態は脳血管疾患だけではありません。
 常に強力な圧力がかかっている心臓や、体内で最も血流が豊富な腎臓もまた、高血圧によって悪影響を受けます。

血圧は一回の測定で

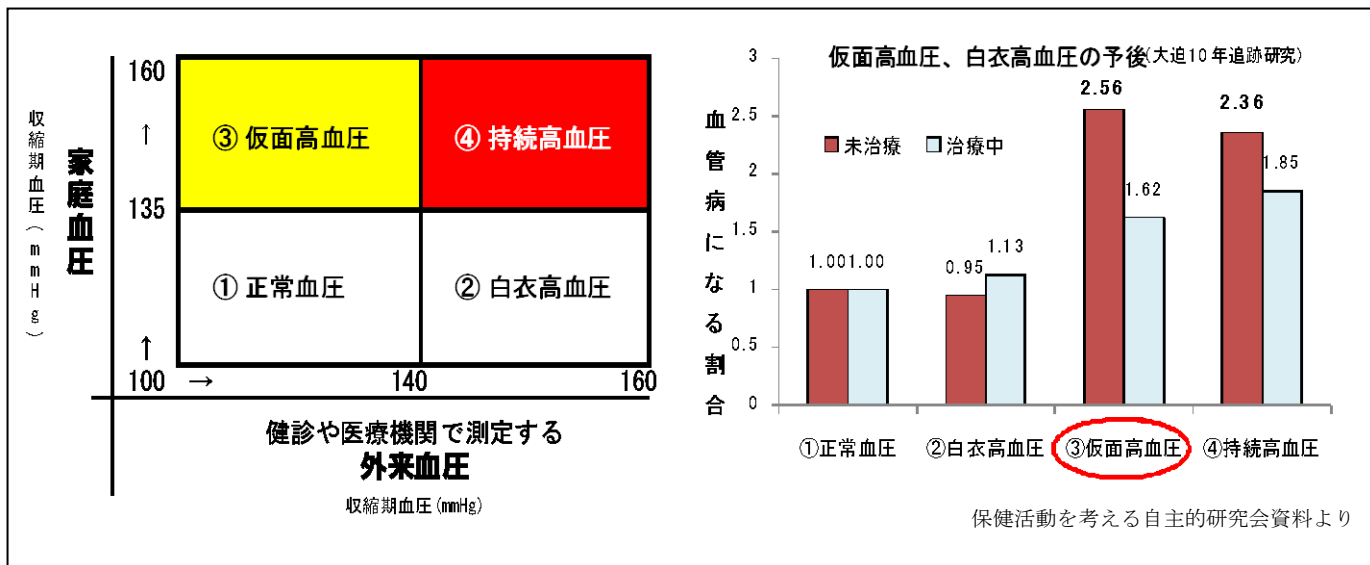
判断できません

測る度に血圧の値が違つ、先生の前だと値が高くなるという経験をお持ちの方もおみえかと思えます。血圧は常に変動しています。一般的に血圧は睡眠中に最も低く、起床前から起床後上がりります。そして夕方から夜にかけて下がるという一定のリズムを刻んでいます。また、日中の活動時間は血圧が上昇しやすい要因が多々あり、血圧は30〜40mmHg程度上昇したりします。普段の血圧が130代

の方が排尿を我慢していると血圧が160代になったりします。しかし、それはほんの一瞬のことなので心配いりません。しかし、普段の血圧が160代の方だったら...

「白衣高血圧」「仮面高血圧」など、高血圧にもいろいろなタイプがあります。(図1) 皆さんはどのタイプですか？

図1 高血圧にもタイプがあります 「白衣高血圧」「仮面高血圧」



① 正常血圧...家庭、外来ともに正常なタイプ。高血圧の遺伝のある方は血圧測定を続けてください。

② 白衣高血圧...家庭血圧は正常なのに、外来血圧は高血圧になるタイプ。すぐに治療する必要はありませんが、約1/3の方が将来本当の高血圧になりやすいので注意が必要です。

③ 仮面高血圧...外来血圧は正常なのに、家庭血圧では高血圧になるタイプ。治療が必要です。40歳以上では10人に1人が当てはまると言われます。

④ 持続高血圧...外来血圧、家庭血圧ともに高いタイプ。治療が必要です。

また昼間の血圧が正常な人でも、2人に1人の割合で「早朝高血圧」が見逃されています。早朝高血圧とは、昼間の血圧は正常なのに、夜間や早朝に血圧が異常に高くなる状態で、脳卒中や心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。(図2)

つまり、血圧は1回の測定だけでは判断できません。そこで、家庭血圧を測ることをお勧めします。

薬を飲む事を最終手段だと

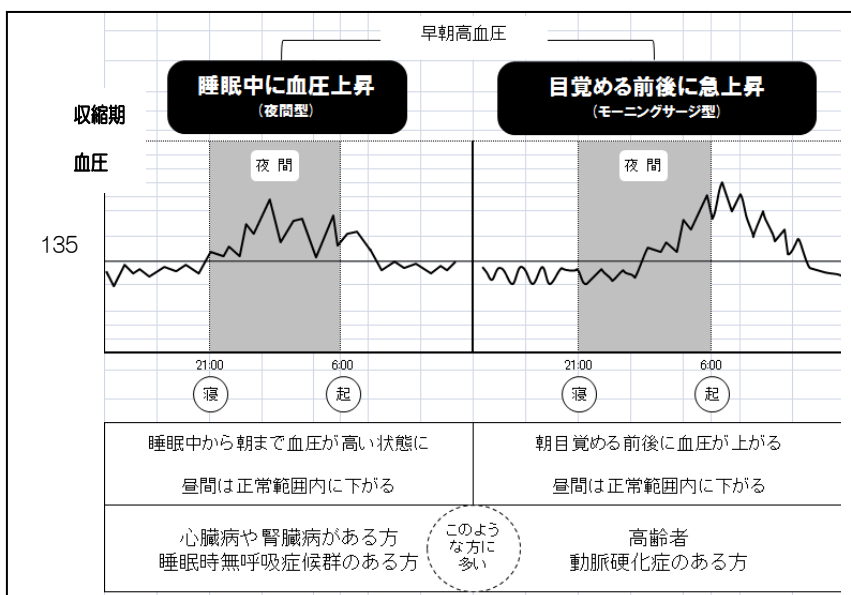
思っていないませんか？

高血圧の薬はずっと飲み続けないといけないのでしょうか。また、薬を飲む事にマイナスイメージを持っていませんか？

薬の効果は1〜2カ月かけて徐々に表れます。一般的に薬剤は1剤・少量から開始され、家庭血圧等で十分な効果が得られないと医師が判断した場合に増量・他の種類の降圧薬が追加されます。自己判断で薬の飲み方を変えたり、中断すると急激に血圧が上がり、とても危険です。必ず主治医に相談し、指示どおりに服用しましょう。また、高血圧の薬は生活習慣の改善により、減量または中止になることもあります。

高血圧の薬を飲み始めた最初の3日間は試す期間であると言われます。そして徐々に血圧と症状を見ながら薬の種類と量を調整していきます。内服開始後にはだるい感じがすることがありますが、これは内服によって血圧が下がることにより、血管の調整が間に合わないために起こる症状です。大抵は3日間もすれば身体が本来の血圧に慣れ、症状は落ち着きます。もし、3日間飲んで症状が改善しない場合には、薬の種類と量を調整する必要がありますので、主治医にご相談ください。また、高血圧の薬はこれ以上血管を傷めて脳血管疾患、心臓病などが起こらないようにする目的で処方されます。つまり、薬を飲むという行為は予防行為です。血圧が気になる方は主治医または保健センターへお気軽にご相談ください。

図2 早朝高血圧



【編集後記】

前回「保健センター新聞」を発行した後で、「次はいつ出るのか」というお問い合わせを嬉しく思いました。次号では高血圧によって引き起こされる健康障害について掲載したいと思えます。発行は3月頃を予定しています。