

保健センター新聞

VOL. 7
（血圧編②）

瑞浪市役所健康づくり課
0572-68-9785

前号の保健センター新聞で、「自分の普段の血圧を知っておくことが必要です」と書きましたが、「ご家庭で血圧測定をしていますか？家庭でも血圧測定を行い、自分の血圧のタイプが分かったところで、今号では、高血圧の治療についてみなさんにお伝えしたいと思います。」

※「高血圧治療ガイドライン 2014（JSH 2014）」に基づいた内容となっています。実際の治療については、かかりつけ医の指示・指導に従ってください。

高血圧治療の目的

高血圧治療の目的は、血圧が高いことが続くことよって起こる、心筋梗塞や脳卒中などの心血管病の発症・進行・再発を抑制し、死亡を減少させることです。

臨床試験では、収縮期血圧（上の血圧）が 10 mmHg、拡張期血圧（下の血圧）が 5 mmHg 低下することにより、脳卒中の危険性は約 40%、心筋梗塞のリスクは約 20% 減少することが明らかにされています。

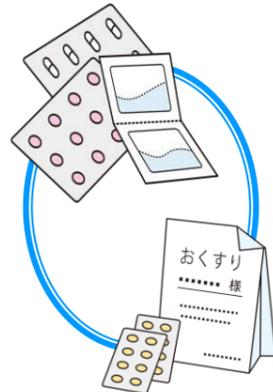
高血圧治療ガイドライン 2014 による治療方法の決め方

治療の対象は 140 / 90 mmHg 以上の高血圧の方すべてです。そして高血圧の方の中でも、脂質異常や高血糖などの危険因子の有無、脳・心臓・腎臓などの病気の有無によって心血管病の危険性のレベルが分けられます。

当てはまるものに		質問内容
チェックの数はいくつですか	<input type="checkbox"/>	- 年齢は65歳以上ですか
	<input type="checkbox"/>	- 家族(血族)に50歳未満で心筋梗塞、狭心症を発症された方はいますか
	<input type="checkbox"/>	- タバコを吸いますか
	<input type="checkbox"/>	- BMIが25以上
	<input type="checkbox"/>	★ 腹囲径が 男性は85cm以上、女性は90cm以上
	<input type="checkbox"/>	いずれか <input type="checkbox"/> LDLコレステロール値が140mg/dl以上
	<input type="checkbox"/>	いずれか <input type="checkbox"/> HDLコレステロール値が40mg/dl未満
計	<input type="checkbox"/>	中性脂肪値が150mg/dl以上
	<input type="checkbox"/>	空腹時血糖値が126mg/dl以上、または随時血糖200mg/dl以上 または HbA1c6.5%以上

結果	0個	なし★のみ	→ ① リスクなし
	1-2	★と1個	→ ② 中等リスク
	3個以上	★と2個	→ ③ 高リスク

降圧薬の治療は、一般的に1剤を少量から開始し、血圧や体調を観察しながら、医師の判断で薬の量や種類を決めていきます。薬の効果は1〜2カ月かけて徐々に表れてきます。血圧が下がったところで、高血圧が完治したということではないため、処方された薬を自己判断で中止することは危険と考えていただきたいです。治療を中断してしまうと、急激に血圧が上昇したり、血圧の変動が大きくなることで動脈硬化を早めて、より



左の表1、2の当てはまる項目をチェックしてみよう。そして、「自身の心血管病の危険性レベルが分かったら、表3の高血圧治療の進め方の中で、どこに当てはまるか確認してみよう。」

表3 色による意味について

【薄黄色、黄色に該当】
生活習慣の改善を行い、それでも血圧が 140 / 90 mmHg 未満に下がらない場合は降圧薬治療を行う

【橙色に該当】
直ちに降圧薬治療を開始し、あわせて生活習慣の改善も行う

血圧が下がったら薬は飲まなくていいの？

血圧の治療というと、「薬を飲むことだ」と思っている方が多いのではないのでしょうか。薬を飲むことと合わせて大切なことが、生活習慣を改善することですが、まず今号では、降圧薬治療についてのポイントをお伝えしたいと思います。

血管へ負担をかけてしまったため、処方されたとおり継続して内服することが重要になります。

もし、降圧薬治療によって一年以上血圧が正常化した場合であっても、薬を減量もしくは中止すると、六カ月以内に血圧が高血圧レベルまで再上昇することが多いと言われています。降圧薬の中止後に正常血圧が維持できた方の特徴には、治療前の血圧が一度高血圧（140 / 159 mmHg / 90 / 99 mmHg）、若年者、肥満でない、臓器障害がないなどがあるそうです。したがって、表3の黄色や橙色に該当する場合は内服を中止することは勧められないということになります。

現在、降圧薬内服中の方も多いかと思いますが、前号のVOL. 6にも書きましたが、血圧は一日のうちでも常に変動しており、病院での血圧だけでなく家庭血圧を記録することで、自分の血圧のタイプを知ることができます。この記録により、医師が薬の量や種類、内服する時間を患者さん一人ひとりに合うように調整されますので、内服するだけでなく、血圧測定も行うようにしましょう。

また、2種類以上降圧薬を内服している方もいると思います。身体の状態に合わせて薬を併用することで、より降圧効果が得られ、血管への負担を減らすことができるため、医師の指示通り内服し、自己判断で減らしたり中止することのないようにしましょう。

※薬について心配・不明な点がありましたら、主治医・薬剤師へご相談ください。

次号：血圧編③へ続く!!

当初は2回シリーズの予定でしたが、みなさんへお伝えしたいことがたくさんありますので、増刊させていただきます。

次号では、治療においてもう一つ大切なことである「生活習慣の改善」について記事にする予定です。

表2 臓器障害・心血管病の有無

右の口に入ったチェックの数に関係なく下のどれかに1つでも当てはまる人は「**高リスク**」になります

- 糖尿病
- 尿検査にて尿蛋白(+)以上
- 糸球体ろ過量(eGFR) 60 未満
- 慢性腎臓病・腎疾患 (糖尿病性腎症・腎不全など)がある
- 眼底検査で動脈硬化性変化がある
- 頸動脈エコーで血管壁の肥厚ありまたはプラークがある
- 脳出血・脳梗塞になったことがある
- 狭心症・心筋梗塞・心不全がある
- 閉塞性動脈疾患がある

高血圧治療ガイドライン 2014

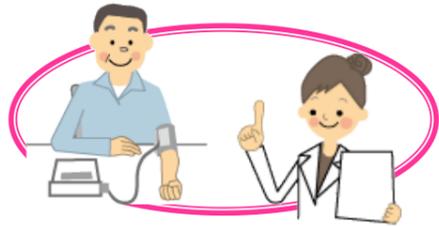


表3 高血圧治療の進め方

危険因子、臓器障害・心血管病の有無	① なし	正常		I 度 高血圧	II 度 高血圧	III 度 高血圧
		収縮期	拡張期	140~159	160~179	180~
	危険因子なし	~129	~84	130~139	140~159	160~179
	危険因子 1~2 個	130~139	85~89	140~159	160~179	180~
	中等リスク	130~139	85~89	140~159	160~179	180~
	危険因子 3 個以上	130~139	85~89	140~159	160~179	180~
	高リスク	130~139	85~89	140~159	160~179	180~

3ヶ月間生活習慣の改善

1ヶ月間生活習慣の改善

1ヶ月間生活習慣の改善

直ちに降圧療法の開始あわせて生活習慣改善

高血圧治療ガイドライン 2014

表1 血圧以外の危険因子