

薬の伝言板 高血圧



No148. 2010年3月

丸子中央総合病院 薬剤部

高血圧

健康に注目される昨今、高血圧がよくないというのは誰もが知っていることです。

「血圧」とは、血液の圧力で血管壁が押される力のことで、心臓から送り出される血液量と血管の硬さによって決まります。心臓が縮んだ時に血液が送り出され、血管に高い圧力がかかります。これが**収縮期血圧**。反対に心臓が拡張し血液が戻ってきたときが**拡張期血圧**です。

高血圧が続くと、圧力に耐えるため動脈の血管壁が厚くなり**動脈硬化**をまねきます。それにより**脳梗塞**、**心筋梗塞**や**腎不全**など重大な合併症を引き起こします。



原因

遺伝的な要因に加え、日常の食事やストレスなど様々な生活習慣が複雑に重なって起こり、直接的な原因の判断が難しい**本態性高血圧**と、何らかの明らかな原因疾患により引き起こされる**二次性高血圧**に分けられます。高血圧の9割以上が本態性高血圧とされています。

診断

日本高血圧学会では高血圧の基準を以下のように定めています。

家庭血圧 : 収縮期血圧 135mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上

病院での血圧: 収縮期血圧 140mmHg 以上 または 拡張期血圧 90mmHg 以上

病院で測ると緊張のために血圧が高くなる傾向が知られ、これを「白衣高血圧」といいます。逆に、家庭血圧の方が高くなる「仮面高血圧」の方もいます。

家庭血圧を毎日測定することは、診察時にも役立ちます。血圧自体は日々変わるものなので、多少の数値の変動に一喜一憂するのではなく、一定期間の推移をみるのが重要です。



正しい血圧測定

血圧は測定するタイミング等によって差が生じます。正しい方法で測定しましょう。

- ✚ 測定部位は上腕。
- ✚ 座って安静の状態です。(心臓の高さにある上腕の血圧を座って測った値が基準です)
- ✚ 毎日同じ時間に測る。できれば朝と晩、1日2回の測定を。
朝の測定は起床後1時間以内(排尿後、朝食・服薬前)
晩の測定は就寝前(服薬前)

治療

食事療法や運動療法を行い、それでも基準を超えている場合は薬物療法が必要となります。

降圧薬にはさまざまな種類があります。



種類	作用	薬剤
カルシウム拮抗薬	血管を拡張し血圧を下げる	アムロジウム、アダラート、カルブドック
アングiotensin変換酵素(ACE)阻害薬	血圧を上げる物質の産生を抑える	エースコール、ロケス、フレソ
アングiotensin II受容体拮抗薬(ARB)	血圧を上げる物質の働きを抑える	ニューロタン、プロプレス、ディオバロン、ミカルディス、カメック
利尿薬	塩分を尿として排泄させ 血圧をさげる	ラシックス、ルプラック
β 遮断薬	心拍出量を低下させ 血管にかかる圧を減らす	メイテート、インテラル、アチスト(α 遮断作用もあり)
α 遮断薬	血管を拡張し血圧を下げる	アルドメット、カルデナリ
ARB+利尿薬	2剤が合わさったもの	プレミネット

※ カルシウム拮抗薬はグレープフルーツジュースにより作用が強まることがあるので、摂取はできるだけ控えましょう。

予防

- 塩分はひかえめに。1日6g未満が目安です。
- カリウムを含む野菜、果物を積極的に摂取しましょう。
(腎臓が悪い人はカリウムが排泄されにくいいため、注意が必要です)
- 適正体重を維持しましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- 酒はひかえめに。禁煙をしましょう。

