



薬局だより

白庭病院
2016年7月

生活習慣病のひとつである高血圧は、自覚症状があまりありません。しかし、高血圧の状態を長く放っておくと動脈硬化になり、血管の弾力性が失われるために血管が詰まったり破れたりすることがあります。その場所が脳や心臓、腎臓など主要器官であれば命に直接関わってくる病気です。

そのため高血圧の治療はこれらの発症・進行を予防する目的で行うため、とても大切です！

高血圧とは...

家庭血圧が収縮期血圧（上の血圧）で140mmHg、拡張期血圧（下の血圧）で90mmHg以上の方が高血圧と定義されています。

しかし、降圧目標値は患者さんによって異なります。例えば、前期高齢者では、家庭血圧の降圧目標値は135/85mmHg未満が設定されていますが、75歳以上のいわゆる後期高齢者や糖尿病の方、腎臓に問題を抱えている方等は患者個々の状態等に合わせて慎重な治療を行います。

～高血圧分類～

・ 持続性高血圧

血圧が常に140/90mmHg以上を示す。

・ 白衣高血圧

診察室で測定する際に白衣に緊張して高血圧を示すことからこの名前が付けられました。白衣高血圧症の方は家での血圧が正常血圧を示すため、持続性高血圧と比較すると臓器障害は軽度であり、心血管予後も良好なため、積極的な降圧薬治療の対象とはなりません。

・ 仮面高血圧

こちらは白衣高血圧とは逆で、医療機関では正常血圧を示し、自宅での血圧が高血圧を示します。仮面高血圧は、心血管イベントのリスクが、持続性高血圧と同程度であり、降圧薬治療の対象となります。

このように血圧は測る場所やタイミングによって異なります。そのため、毎日同じ時間帯に測定、記録することで自分のおおよその平常値が把握できるようになります。

～治療～

Step.1

生活習慣の改善

運動編



- **有酸素運動を 30 分以上行う**

→ウォーキングであればいつもより歩幅を大きくして、スピードを上げる、自転車や水泳もおすすめ。

また、30 分運動を行うといっても、10 分を 3 回に分けても問題はありません！

毎日継続して行うことが大切なので無理せず自分にあうペースで行ってください。

食事編

- **食塩を控える(目標は 6g)**
- **規則正しい食生活を心がける**

→一日三食、栄養バランスの取れた食事を、同じ時間に腹八分目で食べる習慣をつけるよう心がけましょう。

Step.2

薬物療法

上記のことを行っても効果が見られない場合薬物療法が始まります。(その間も上記のことは継続してください！)

高血圧症には下表のような医薬品を用います。

分類	薬の働き	主な薬品名
カルシウム (Ca) 拮抗薬	血管の収縮を抑え、血圧を下げます。	アダラート、アテック、アムロジピン、ニフェジピン、ベニジピン等
アンギオテンシン II 受容体拮抗薬 (ARB)	アンギオテンシン (血管収縮作用あり) の働きを阻害します。	ディオバン、ミカルディス、オルメテック、カンデサルタン、バルサルタン等
アンギオテンシン変換酵素 (ACE) 阻害薬	アンギオテンシンの産生を抑えます。	タナトリル、セリース等
利尿薬	体外へ水分を排出することで血圧を下げます。	フロセミド、アルダクトン、ダイアート、サムスカ、ナトリックス等

ほかにも、これら医薬品を組み合わせた配合薬など様々な医薬品があります。

根気強く高血圧症を治していきましょう！