



くすりとからだ ~高血圧について~

2022年冬号

寒い日が続きますね。こんにちは。御前崎病院薬剤科です。今回は高血圧についてお話しします。

血圧とは、高血圧とは

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことです。血圧の値は心臓から押し出される血液の量（心拍出量）と、血管の収縮の程度やしなやかさ（血管抵抗）によって決まります。血圧には上の血圧（収縮期血圧）と下の血圧（拡張期血圧）があります。上の血圧は心臓が収縮し、血管に最も強い圧力がかかっているときの値です。下の血圧は心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力の値です。高血圧とは、上の血圧が140mmHg以上の場合、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。

どうして高血圧だといけないの？

高血圧と言われることがあっても、自覚症状のない場合が多いかと思えます。しかし、血圧が高い状態が続くと、脳や心臓、腎臓などの血管が動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になることや、徐々に腎機能が低下して透析になってしまうことがあります。

高血圧の治療

まずは食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することが大切です。生活習慣を改善しても血圧が目標値まで下がらない場合には、薬を使って治療します。

○生活習慣の修正

減塩(6g/日未満)	運動(毎日30分以上、または週180分以上)
肥満の改善(BMI25kg/m ² 未満)	禁煙
節酒(アルコール量で男性20-30mL/日以下、女性10-20mL/日以下)	食事*(野菜や果物、多価不飽和脂肪酸を積極的に摂取、飽和脂肪酸、コレステロールを避ける)

*肥満者や糖尿病患者では、果物の過剰摂取に注意。腎障害のある患者では、野菜や果物の摂取について医師に相談が必要です

○高血圧の主な治療薬

分類の名前	薬の名前	作用
カルシウム拮抗薬	アムロジピン、ニフェジピンなど	血管を拡げて血圧を下げる
ARB、ACE阻害薬	エナラプリル、カンデサルタンなど	血管を収縮させる体内の物質をブロックして血圧を下げる
利尿薬	トリクロルメチアジド、フロセミドなど	血管から食塩と水分(血液量)を抜いて血圧を下げる
B遮断薬	カルベジロール、ピソプロロールなど	心臓の過剰な働きを抑えて血圧を下げる

コラム：ヒートショックを予防しましょう

・ヒートショックとは

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急激な温度の変化により血圧が上下に大きく変動することで起こる健康被害の総称です。失神や不整脈のほか、脳卒中や心筋梗塞などが起こり、死に至ることもあります。

ヒートショックは特に冬季の入浴時に起こりやすいです。

暖房をしていない脱衣場では室温が低く、こうしたなかで衣服を脱ぐと、急速に体表面から体温が奪われて血管が収縮し、血圧が急激に上がります。温かい湯船に入れば、今度は血管が拡張して、血圧が急激に下がります。

このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるために、ヒートショックが起こるのです。

・予防方法

- ①入浴前に脱衣所と浴室を温めましょう
- ②湯船の温度はぬるめ(41℃以下)にして、長湯を避けましょう
- ③湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温めましょう
- ④浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ⑤家庭内で「見守り体制」をつくりましょう

