

### はじめに

血圧とは動脈内部の圧を指し、血圧が高い状態が高血圧です。頭痛やめまいなどの症状が出ることもありますが、ほとんどの人は自覚症状がなく実感がわきにくいかもしれません。しかし、高血圧は長い時間をかけて血管や心臓に強いストレスをかけ、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を起こす危険性を高めます。高血圧治療の目的はこれらの病気が起きないように予防することです。

### 診断

血圧には上の値と下の値があり、「(上の値)/(下の値)mmHg」と表記されます。上の値は心臓が収縮したときの値(収縮期血圧)で、下の値は心臓が拡張したときの値(拡張期血圧)です。

血圧測定には、診察室で測る「診察室血圧」と家庭で測る「家庭血圧」があります。診察室血圧は緊張するなどして高くなる傾向があります。そのため、診察室血圧で140/90mmHg以上、家庭血圧で135/85mmHg以上を高血圧としています。最近では家庭血圧が重視されています。家庭血圧の測定では原則1日2回、朝と晩に測定しましょう。緊張すると血圧は高くなりますので、リラックスして測ることも大切です。

自動血圧計は薬局、家電販売店などで購入できます。いくつか種類があり、上腕に巻くもの、手首に巻くもの、指に巻くものなどがあります。一般的には上腕に巻くものが最も正確とされています。

### 治療

高血圧治療を開始する際、ご自身にあった治療目標値を設定することが重要です。75歳未満は診察室血圧130/80mmHg未満・家庭血圧125/75mmHg未満、75歳以上では診察室血圧140/90mmHg未満・家庭血圧135/85mmHg未満を目指すようにします。ただし、合併する病気によっては目標値が異なる場合もありますので、医師に相談して治療目標値を決めましょう。

高血圧治療は、通常、まず食事療法、運動療法、禁煙などの生活習慣の改善からはじめます。

第1のポイントは塩分制限です。高血圧には塩分の摂りすぎが大敵です。高血圧患者の1日の塩分摂取目標は6g未満とされています。塩分のほかに、カロリーや脂肪分にも気をつけましょう。特に、肥満や脂質異常症を伴っている場合は注意が必要です。飲酒は適量であれば緊張をほぐすことが期待できます。ただし飲みすぎると血圧を上昇させるので、1日に日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本程度にしましょう。

適度な運動を30分以上、できれば毎日、少なくとも週3回以上行うと効果的です。少し汗ばむくらいのウォーキングをおすすめします。時間の余裕がなければ10分以上の運動を数回行い計30分以上としても結構です。それでも億劫だと思われる方は掃除・洗濯・買い物、あるいはエレベーター・エスカレーターでなく階段を使うなど、まずは日常生活のなかで運動量を増やしてみましょう。

禁煙は大切です。やめるという意思を強くもってください。医師の指導とともに禁煙を助ける禁煙補助剤を使う方法もあります。ストレスもよくありません。上手に気分転換を図りましょう。また、急に寒いところに出る、熱いお風呂に入る、重い物を急に持ち上げる、排便時にいきむなどの行動は血圧が急に上昇するので気をつけてください。

生活習慣を改善しても血圧が下がらない場合は降圧薬(=血圧を下げるための薬)による治療をはじめます。降圧薬にはさまざまな種類があり、その選択はとても複雑です。1剤で血圧が下がらない場合は複数の種類を組み合わせる内服することがあります。もし副作用が気になったら遠慮せずに医師に相談しましょう。また、ふらつき、立ちくらみ、だるさなどを自覚した場合、血圧が下がり過ぎていることがありますのでお申し出ください。

### おわりに

高血圧治療で一番大切なことは、患者さん自身の「治療しよう」という気持ちです。ただし、無理をして頑張りすぎると長続きしないかもしれません。まずはできることをひとつずつ増やしていくのが良いでしょう。

## 11月の 休日当番医

診療時間  
10時～16時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。この時間以外の診療は、志木消防署 ☎048(472)0119へお問い合わせください。

場所	施設名	科目	電話	場所	施設名	科目	電話
3日	新座 イリス内科・糖尿病クリニック	内、糖内	048(424)8756	朝霞	はねだクリニック	内、外、消内、肛、放	048(469)2139
4日	志木 志木ホームクリニック	内、小	048(487)1255	和光	和光駅前皮フ科	皮、アレ、美容、皮膚科	048(450)1102
10日	新座 志木駅前とう内科内視鏡クリニック	内、消内	048(485)1506	新座	新座駅前耳鼻咽喉科	耳、アレ	048(458)0390
17日	朝霞 あいかわ循環器内科・内科	循内、内	048(461)8585	新座	せおクリニック	消内、内、外、肛	048(480)3905
23日	朝霞 富岡医院	内、循内、小	048(461)7581	朝霞	北朝霞整形外科	整外、内、リウ、リハ	048(474)7711
24日	新座 新座クリニック	内、消内、循内、呼内、麻	048(479)6321	和光	せきね耳鼻咽喉科クリニック	耳、アレ	048(460)3387

### 埼玉県救急電話相談と医療機関案内(24時間365日)

#7119(小児・大人共通)

つながらない場合 ☎048(824)4199

### 日曜日、祝休日に開局している薬局

朝霞地区薬剤師会ホームページから確認できます。

