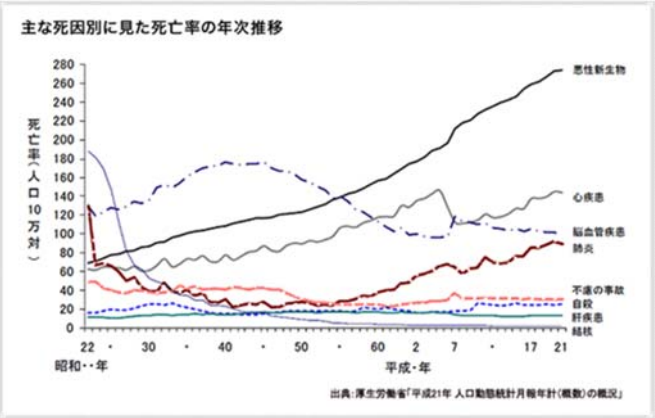
「血圧が高いですね」といわれたら - 生活習慣改善と降圧薬治療 -

埼玉医科大学病院総合診療内科　飯田　慎一郎

１．はじめに

日本において高血圧と診断された方は約 4000 万にいると言われています。成人の 2 人に 1 人は高血圧と言われており、血圧を低下させるために生活習慣の改善や降圧治療（血圧を下げる薬による治療）が行われております。



上記は厚生労働省から発表された平成 21 年人口動態統計から主な死因別に見た死亡率の年次推移です。この中で脳血管疾患による死亡は昭和 40 年ごろと比べ（この時は死亡率が一番高かった）、平成に入り大きく減少しました。同じ時期の血圧変動をみてみると昭和 40 年ごろに比べ血圧も大きく低下しました。以上の結果から脳血管疾患の死亡率の減少に血圧低下が大きく関与していることがわかり、積極的な降圧治療が推奨され現在に至っております。その後、血圧低下が及ぼす様々な結果を基に高血圧ガイドラインが作成されております。現在、2009 年版が発行されておりますが約 5 年頃に刷新されており、次回は 2014 年に改訂される予定です。様々な研究の結果や治療の進展により、高血圧を治療する目的も大きく変わってきております。今までは、血圧を低下させて死亡率を減少させること(=治療する）が主な目的でしたが、現在は血圧を下げること

だけではなく心血管疾患（脳卒中や心筋梗塞、心臓病、慢性腎臓病など）を起こさない（=予防する）ことに変わってきています。つまり最大の目的は Quality of life（生活の質）を低下させずに心血管系疾患を予防し健康寿命を延ばすことを目指しています。

2. この病気について

高血圧は非常に多い病気ですが、症状がほとんどなく進行していくため silent killer（沈黙の暗殺者）といわれております。血圧の上昇が慢性的に持続することにより様々な臓器障害、特に心血管疾患（脳梗塞、心筋梗塞、心疾患、慢性腎臓病）の罹患率・死亡率が高くなります。慢性的に血圧を低下させることによって臓器傷害の予防が出来、心血管病の発症改善につながっています。

3. 診断について

2009 年高血圧ガイドラインでの高血圧の基準値は診察室血圧>140/90 mmHg であり、少なくとも 2 回以上異なる機会における血圧値に基づきます。その他の診断方法として家庭血圧>135/85 mmHg あるいは 24 時間自由行動下血圧>130/80 mmHg である場合は高血圧と診断します。家庭血圧は 1 機会で第 1 回目の測定値の朝、晩それぞれの平均値（週 5-7 回）、24 時間自由行動下血圧は 24 時間の平均血圧を用いて診断します。

さらに上記を組み合さないと診断が出来ない高血圧があります。診察室血圧が>140/90 mmHg あるにもかかわらず、家庭血圧<135/85 mmHg あるいは 24 時間自由行動下血圧<130/80 mmHg である場合は白衣高血圧と診断されるため、経過を見ていく必要はありますが積極的な治療（降圧薬治療）を必要としません。あるいは診察室血圧が<140/90 mmHg あるにもかかわらず、家庭血圧>135/85 mmHg あるいは 24 時間自由行動下血圧>130/80 mmHg である場合は仮面高血

圧と診断され、高血圧と同等の加療が必要となります。

上記の結果から診察室血圧よりも家庭血圧や24時間自由行動下血圧の重要性が高まっており、特に家庭血圧は年々重要視されてきております。家庭血圧計は3000万台まで普及してきており、様々な結果を基に家庭血圧は診察室血圧よりも心血管疾患の罹患率・死亡率に相関することがわかってきています。2014年高血圧ガイドラインでは家庭血圧による高血圧診断が診察室血圧よりも優先されることになっています。

4. 治療について

血圧低下させるためには生活習慣の修正（第1段階）と降圧薬治療（第2段階）があります。もし生活習慣の改善で血圧低下がみられなければ降圧薬治療を併用します。降圧薬治療開始時期は心血管疾患に対する危険因子の有無，高血圧に基づく臓器障害の有無ならびに心血管疾患の有無から決定します。降圧薬の選択は、積極的に使用する必要がある場合は適切な降圧薬を選択し、ない場合は5剤(2014年高血圧ガイドラインから4剤になる予定です)から選択します。また降圧薬 1 剤で降圧目標値に達成することは非常に難しく、降圧薬平均内服数は2剤以上となっており、高血圧ガイドラインでは1剤目の降圧薬に併用する効果のある薬剤を2剤目に選択するように奨励しています。

5. 日常生活での注意点など

4に記載した通り、血圧を低下させる第1段階の治療は生活習慣改善です。生活習慣の改善として、減塩が一番有効であり、目標値は6g/day未満です。食塩以外の栄養素としては野菜・果物の積極的摂取やコレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える、魚油の積極的摂取が挙げられます。その他として減量、運動、

節酒、禁煙があります。血圧を低下させるには生活習慣改善が基本であり、降圧目標値に達しない場合のみ降圧薬を使用することになっております。

6. 参考図書

高血圧ガイドライン 2009 高血圧学会発行

7. 相談窓口

埼玉医科大学病院　総合診療内科(月～土):9:00-11:00(初診の方は 8:30～11:00)

Homepage

http://www.saitama-med.ac.jp/hospital/division/97general/index.html