

## \*\*\* 今日の健康（4月） \*\*\*

### < 高血圧症の降圧目標値は全年齢で 130/80 未満（その2） >

高血圧治療では家庭での血圧測定が重要視されています。診察室血圧より、家庭での血圧測定は日常生活での本当の血圧状態を反映するため、将来の心血管イベント等のリスクをより正確に予測可能で、治療効果の判定に有用であり、患者さん自身の意識向上につながるとされています。

#### < 正しい家庭血圧の測り方 >

- 朝の測定
1. 起床後 1 時間以内
  2. 排尿後
  3. 朝食前・服薬前
  4. 座って 1~2 分安静にしてから測定
- 夜の測定
1. 就寝前
  2. 座って 1~2 分安静にしてから測定
- 測定のポイント
1. 上腕式の自動血圧計を使用
  2. カフ(腕に巻く部分)は心臓の高さに
  3. 測定中は会話をしない
  4. 朝晩それぞれ 2 回ずつ測定し、平均値を記録



最近では、測定値を自動でスマートフォンアプリに転送できる血圧計も増えています。こうしたデジタルツールの活用も推奨されています。

#### < 高血圧が引き起こす健康リスク >

高血圧は血圧が高くても多くの場合、自覚症状がほとんどないため「サイレントキラー」と呼ばれています。

身体の臓器、脳から内臓五臓六腑まで、各臓器は拡張期血圧いわゆる下の血圧の時に休んでいます。

この拡張時血圧が 90mmHg 以上だと休めずに絶えず働かされている状態となり疲弊してダメージを受けていろいろな病態を引き起こします。特に細かな血管の集まっている腎臓はダメージが大きいです。

#### 具体的な病態

**脳血管障害:** 脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など。日本人の死因第 4 位であり、要介護の原因第 1 位です。血圧が 10 mmHg 上昇すると、脳卒中のリスクが約 30%増加するとされています。

**心疾患:** 心筋梗塞、狭心症、心不全など。急激に発症し、命に関わることもあります。高血圧により心臓に負担がかかり続けると、心臓の筋肉が厚くなり(心肥大)、最終的には心不全につながります。

**腎障害:** 慢性腎臓病が進行すると、最終的には透析治療が必要になることもあります。高血圧は糖尿病と並んで、透析導入の主要な原因です。

**大動脈疾患:** 大動脈瘤や大動脈解離など、緊急手術が必要になる重篤な状態です。

**眼疾患:** 眼底出血など網膜の血管が傷つき視力低下や失明につながることもあります。

**認知症:** 最近の研究では、中年期の高血圧が将来の認知症リスクを高めることが明らかになっています。