

やっぱり怖い高血圧



総合内科医 川村 誠

少し前の情報ですが、第3期高知県健康増進計画として「高知よさこい健康プラン21」という報告書が尾崎知事の主導のもと発表されました。

そこでは平均寿命は延びているが、男性の寿命は全国平均より0.9年も短く、健康寿命の都道府県順位も下位でした。

壮年期の男性死亡率の減少をめざす取り組みとして、高血圧、喫煙対策を施行し脳血管障害、心疾患の発症率を低下させようとするものでした。



個人的には高知県はかなり塩分摂取が高いことが血圧上昇原因になっていると思っています。平成23年の高知県人の塩分摂取量は約10gでした。県の目標としては8gですがWHO（世界保健機構）では

5g、AHA（アメリカ心臓協会）では6gと世界的にはさらに厳しい目標を設定しています。平成28年2月よりいろいろな企業が参加する、めざせ、減塩スター「[減塩プロジェクト](#)」も始まりました。

高知県の健康長寿政策課のホームページでは、高知県のご当地食材を使用した心臓に優しい食事「[ハートレシピ](#)」



という非常に魅力的なコーナーもあります。(例：高知名物「イタドリ」の土佐炒め、高知彩り野菜のドライカレーなど) なんとか一度減塩食に慣れると逆に塩辛いものを食べれなくなることも多いです。ご家族で減塩食を基本とするとかなり生活習慣は良くなるのではと考えています。

DASH-sodium 研究では塩分を1g減らすと高血圧の人は上の血圧は1mmHg、下の血圧は0.5mmHg低下すると報告されています。通常塩分を10-11g摂取していた人は5-6mmHg程度低下することになります。

最近のご家庭でも気軽に血圧を測れるようになりました。その基準として

成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
病院での高血圧の基準	≥140	かつ ≥90
家庭での高血圧の基準	≥135	かつ ≥85

日本高血圧学会では次のように測定をすることをすすめています。



1. 測定する位置

上腕部（上腕カフ血圧計による）。

心臓の高さに近い上腕部での測定値が、最も安定しています。

2. 測定時の条件

朝：起床後1時間以内、排尿後、朝の服薬前、座った姿勢で1~2分間安静にした後

晩：就床前（飲酒や入浴の後）、座った姿勢で1~2分間安静にした後

歩いたり、飲食したりすると血圧は上昇します。血圧測定時にはイスなどに腰掛け、体の力を抜いて1~2分間安静にしてから測定します。

医師の指示によっては、夕食前などの測定もあります。また、自分で血圧が上がったかなと感じたとき、測定値と原因（推定）を記録しておくのも役立ちます。

最近仮面高血圧、白衣高血圧という言葉があります。

仮面高血圧とは診察室での血圧が正常でも家庭血圧が高い場合があります。そ

の危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上とされています。とくに朝早い時の血圧が高い場合は注意が必要です。

白衣高血圧とは家庭血圧が正常でも緊張などで診察室血圧が高くなってしまいう血圧です。それほど問題に成らない場合が多いですが、将来持続性高血圧になる可能性があり注意が必要です。

最後に症状はなくても血圧が高いということは危険な状態です。とくに脳出血を起こし寝たきりになると、ご本人の生活の質もかなり落ち、経済的負担を含めご家族にも非常に困難な状況になることもあります。想像力をはたらかして血圧に対し日頃から注意しましょう。