

# 〈第12回〉 高血圧と付き合う

日本プライマリ・ケア学会 広報委員長 医師 板東 浩 **フィジカルタフネス**



志摩与作課長は48歳。この前に行われた会社の健診で、高血圧気味であり、精査が必要だと言われました。そこで、知り合いの先生に診断してもらうことに。

**医師** 志摩さん、今日はどうされましたか？

**課長** 先日、会社の健診で血圧が高いと言われ、詳しく調べてもらいなさいと言われたので来ました。

**医師** そうですか。今まで、大きな病気や薬のアレルギー、血縁関係があるご家族に、血圧や脳、心臓の病気などはありますか。

**課長** 特にはありません。

**医師** はい、わかりました。それでは、高血圧について、少し説明しましょう。最近、日本人男性には、高血圧がとても多いのです。厚労省の調査で、日本高血圧学会のガイドラインに基づく高血圧症の人の割合は、男性の40～49歳で約40%、50～59歳で約51%、60～69歳で約61%、70歳以上では約69%にも及んでいます。わかりやすくいうと、40代で4割、50代で5割、60代で6割、70代で7割となるのです。

**課長** そんなに多いのですか。すると、会社の中を見渡してみると、私を含めて中高年男性がたくさんいますが、その多くに高血圧の人が隠れているということになるのですね。

**医師** はい、そのとおり。ところで、志摩さんは、何か症状がありますか？

**課長** いえ、特にはありません。でも、仕事が行き詰まったり、上司から叱られたりすると、頭が痛くなったりします。このときには、血圧は高くなっているのかもしれない。

**医師** なるほど。仕事をバリバリしている人には、いろんなストレスが降りかかってきて、血圧が高くなることもあるでしょう。高血圧があるだけでは、はっきりした症状が出てくることはないのです。

**課長** それなら、安心です。特に痛みや苦しさがないのでしょうか？

**医師** いやいや、それはまったく逆ですよ。実は、高血圧は、いろいろと合併症を起こしてくるのです。

しかし、いずれも音もなく、あなたの背後から静かに忍び寄ってくるので、「サイレントキラー(silent killer)」とも呼ばれているのです。

**課長** それは、言葉も内容も怖そうですね。

**医師** どのような影響があるのか、表にまとめてみました。このように全身に関わってくるのです。

**課長** それでは、すぐに薬を出してください。

**医師** 急いではダメです。血圧は変動しますので、1日の中で血圧がどのように動くのかをチェックします。家で血圧を測定してきてください。それをみて判断します(図表)。なお、重要ポイントは、薬に頼るのではなく、生活習慣の複合的な修正なのです。

## ＜生活習慣の修正項目＞

- 1) 食塩制限6g/日未満
- 2) 野菜・果実の積極的摂取  
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- 3) 適正体重の維持：BMIで25を越えない
- 4) 運動療法：心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を毎日30分以上定期的に
- 5) 酒の制限：1日に男性は2合、女性は1合まで
- 6) 禁煙

(図表)

