

高血圧の 治療について

第1回では、高血圧にかかる人がどれだけ多いか、また高血圧を放っておいた場合のリスクについてお話ししました。収縮期血圧(最高血圧)を10mmHg、拡張期血圧(最低血圧)を5mmHg低下させることで、心血管病にかかるリスクは、脳卒中で約40%、心臓疾患で約20%減少すると言われています。今回は、高血圧と診断されるまで、またその治療について理解を深めていきます。

みなさん、こんにちは。順天堂医院の河合です。患者さんの中には、「血圧を測ったら数値が高かったの、薬をもらいに来ました」とおっしゃる方を見かけますが、一度測った数値だけを元に、高血圧症と診断することはできません。また人間の血圧は、体にかかる負担や感情などで簡単に変動するため、高血圧ではないのに薬を飲んでしまうと、低血圧になってしまう危険性もあります。今回は高血圧症の診断と治療についてお話しします。



順天堂医院
河合 夕紀

千代田健診センター派遣医

プロフィール

埼玉県出身。獨協医科大学医学部卒。順天堂医院初期臨床研修修了。順天堂医院 循環器内科。日本内科学会認定医。

高血圧の治療適応

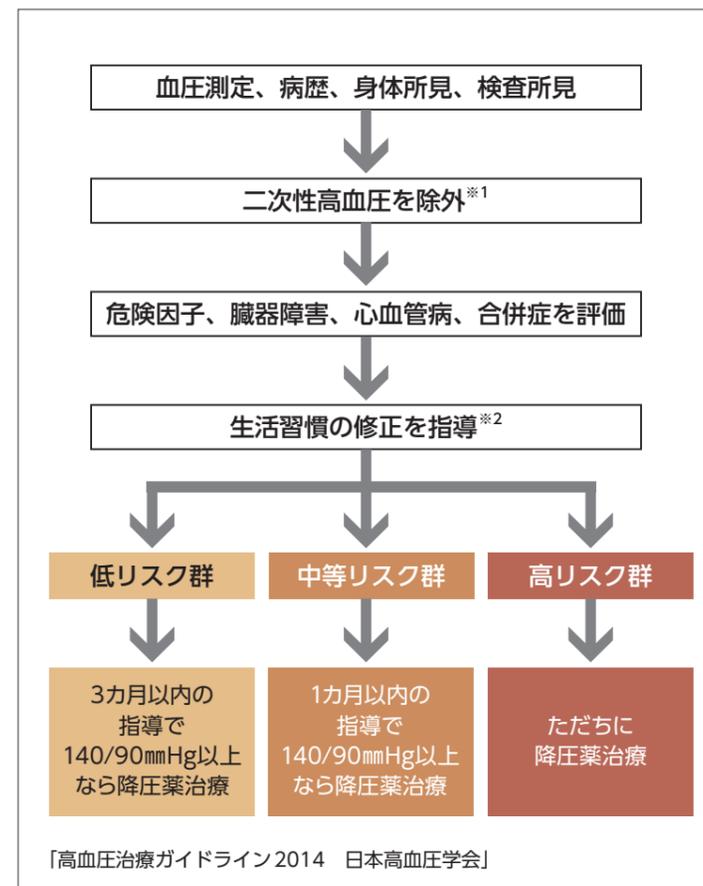
健康診断で「血圧が高い」といわれた場合、もしくはたまたま血圧を測って高いなと感じた場合、まずは自宅で毎日血圧を測りましょう。

可能ならば1日2回測定し、記録したものを診察の際に見せてください。家庭血圧が135/85mmHg以上、診察室血圧が140/90mmHg以上であれば高血圧と診断されます。

問診・診察や検査を行い、臓器障害、心血管病にかかるリスクを評価した上で、下表のとおり治療方針を決定します。



初診時の高血圧管理計画



※1 高血圧をきたす原因が明らかなもの。ここで「二次性高血圧を除外」する理由としては、その高血圧の原因を治療・除去することで改善することができるため、それぞれの原因に合った治療を行います。

※2 主に食事の減塩指導や運動療法などです。内服薬での治療を始めたときに、その薬の効果を高め、薬の数を減らすことが期待できます。

内服薬治療

生活習慣を改善しても目標とする血圧に下がらない場合、内服薬での治療を開始します。

一般に、高血圧の治療薬は降圧薬と呼ばれ、さまざまな種類があり、他の合併症や病態に合わせて、薬を選んだり組み合わせたりします。

また、薬の量や組み合わせだけでなく、飲み方を工夫することで血圧をより効果的に下げることができ、例えば、一般的に人は日中活動時の血圧が高くなるため、朝に薬を内服することが多いですが、朝の血圧が高い場合は、夜に薬を飲むことで朝の血圧を下げることもできます。

実際の現場で使われる一般的な降圧薬の種類とその働き

降圧薬の種類	効果
Ca拮抗薬	血管の収縮を抑えて血圧を下げる。
レニン・アンジオテンシン系阻害薬	血圧を上げる物質の生成を抑制したり、末梢血管を拡張して血圧を下げる。
利尿薬	尿とともに体内の塩分を排出し、血圧を下げる。
β遮断薬	心拍出量を下げたり、末梢血管の収縮を抑えて血圧を下げる。
α遮断薬	太い血管の収縮を抑えて血圧を下げる。



血圧はただ低くすればよいわけではなく、年齢や合併症に合わせて目標とする基準があります。高血圧だからといって、急激に血圧を下げることも危険です。降圧目標に数カ月で到達するぐらいのスピードで、徐々に血圧を下げていきましょう。

降圧目標

降圧目標	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg未滿	135/85mmHg未滿
後期高齢者患者	150/90mmHg未滿 (忍容性があれば140/90mmHg未滿)	145/85mmHg未滿(目安) (忍容性があれば135/85mmHg未滿)
糖尿病患者	130/80mmHg未滿	125/75mmHg未滿
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未滿	125/75mmHg未滿(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未滿	135/85mmHg未滿

注) 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、「診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHg」が高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたもの。
「高血圧治療ガイドライン2014 日本高血圧学会」

教えて! 河合先生

Q 高血圧症の薬を一度飲み始めると、やめることはできませんか?

A 患者さんの中には、長年薬を飲むことによる健康被害や副作用を心配し、内服をやめたいと話す方も少なくありません。

ある程度の期間、減塩療法や運動療法を組み合わせ、降圧薬の内服を続けた結果、血圧が良好にコントロールされた場合、薬を減らしたり、内服を止めて様子を見ることもあります。数カ月間経過をみて、それでも血圧が安定していれば内服を完全に止めることもできますが、人は年を重ねると血管の動脈硬化が進み、血圧が下がりにくくなるので、完全に内服を止めることは難しいと考えます。

しかし、本人の努力によって薬の量や数を減らすことはできますし、また、強い副作用がないのなら、薬の影響よりも血圧が高い状況を放っておくほうが健康に悪影響を及ぼすので、内服を続け良好に血圧をコントロールする方が体によいと考えます。

飲むのが面倒だから、長年薬を飲む方が心配だから、というような理由で勝手に降圧薬をやめることはないように、必ず医師に相談しましょう。

面倒だからって降圧薬をやめてはダメですよ!



★次回は「高血圧緊急症」をお話しします。