

# 高血圧との付き合い方

これまで高血圧について、高血圧のタイプから予防や治療法など、複数回にわたってお話してきました。高血圧症は広く知られている病気で、薬をのんでいる方も多いですし、テレビや雑誌などメディアでもよく取り上げられるテーマですので、知っていること・聞いたことのある内容もたくさんあったと思います。今回は最終回ということで、これまで私が高血圧治療に関わってきた経験から感じたことをお話ししたいと思います。

## 薬に頼っている方が見かけられます

外来診察をやっていると「とても薬に頼っているんだなあ」と感じる方をときどき見かけます。「通院していれば・薬さえ飲んでいれば、きつとよくなるはずだ」…そう思っているのではないかと思うことがたびたびあります。

「少し血圧が上がってきたから、薬を増やしてください」「もっと効果のある薬はありませんか」そういった薬に関する要望もときどき聞かれます。

身近な例では、私の父も高血圧症で病院に通院していますが、なかなか血圧数値のコントロールがつかず、たくさん種類の降圧薬を内服しています。薬は決められた時間、量をしっかりと自分で管理して内服していますし、毎日決まった時間に必ず血圧を測定し、こまめに血圧手帳に記入して

いるようです。それでもなかなか血圧は下がりません。なぜでしょうか。

## 薬をのむだけでなく、ベースとなる生活習慣を整えることが大切

父の様子を見てみると、今も現役で仕事をしているのですが、仕事の付き合いで外食することが多く、自宅では母が塩分量を気にして食事を作りますが、外では好きなものを好きなだけ食べているようです。また、休みの日でも運動をしたり体を動かすようなことは一切しません。つまり、高血圧治療に関していえば、血圧を測り、薬をのむ以外のことは何もしていないのです。本人は、こんなに薬をのんでいるのになぜ良くならないのだろう、と不思議がっていますが、まだまだ改善の余地はあるのですね。

食生活や運動習慣を変えることはなかなか難しいことだと思います。何十年も続いてきた習慣や好みを変えるには、相当な努力と根気が要ります。疲れているとしょっぱいものが食べたくなったり、休みの日にはひたすら家でゆっくり過ごしたくなったり。たまにならいいのかもしれないですが、やはりベースとなる習慣をしっかりと整えることが大切です。

## 悪い習慣を改善しよつと常に意識する

高血圧症には痛みなどの自覚症状がありません。血圧が高くなったからといって、すぐに病気になるわけでもありません。しかし、自覚症状のないままに、体の中では動脈硬化が着々と進み、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞といった形で現れることがあります。これが、高血圧がサイレントキラーと呼ばれる所以なのです。

急に生活習慣を大きく変えることはできませんし、行動を起こしても、自分1人の意識で続けることは困難だと思います。しかし、後々大きな病気に罹らないようにするためにも、悪い習慣を改善しようとして常に意識していくことがとても大切になります。

例えば食生活をなかなか変えられないのであれば、まずは毎日食べているものを記録してみてください。たまに記録を読み返してみても、味の濃いものばかりを摂っていたり、飲み会続きでお酒を飲みすぎていけば、そこから改善していけばよいのです。



運動も、いきなり始めようと思っても、習慣づいていない人は三日坊主になってしまいうでしょう。「運動するぞ」と構えるのではなく、まずは駅や会社などでエレベーター・エスカレーターを使わずに階段を利用するところから始めてください。外に出るのが億劫なら、たった5分でも家の中でストレッチをすることから始めましょう。少しずつ時間を延ばしていき、体を動かすことに慣れてくれば、たまには外へウォーキングしに試してみようか、となるかもしれません。

## 高血圧は長い時間をかけて付き合う

一方で、自分の生活習慣をしっかりと改善し、高血圧治療に真面目に取り組んでいる方もいますが、そういった方の中には、高血圧から大きな病気が引き起こされることを過度に心配する方もおり、



順天堂医院  
河合 夕紀

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

測定と服用だけが  
高血圧の治療では  
ありませんよ!



血圧は測っているし、  
薬もちゃんと  
のんでいるのに…



もちろん、しっかりと生活習慣を是正し、高血圧を改善しようとする方ばかりではありませんが、父のようなタイプも多いのではないのでしょうか。

「今日これだけ血圧が高かったから、何か起こるんじゃないか」といってこられる方もいます。今日血圧が高いからといって、明日心筋梗塞になるわけでもありません。むしろ、そういった心配を常にすることの方が、余計なストレスになってしまいます。

高血圧はすぐに治るものではなく、長い時間をかけて付き合っていくことがほとんどです。今日これだけ運動したから明日の血圧が良くなる、というものはありません。長い付き合いになると考えて、少しずつ自分の習慣を整えていきましょう。その上で、主治医と連携をとり、処方された薬をきちんと飲んでいただけたらと思います。

自分の生活を  
もう一度見直して  
みましょう



★次回からは順天堂医院、糖尿病・内分泌内科の篠原舞先生に「糖尿病」についてお話をさせていただきます。