



富山赤十字病院 健診部



かがやき



人間ドック健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

第25号

高血圧はなぜ治療が必要なのか

循環器内科医師 東 雅也

高血圧症は心不全の原因となりうる

心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。現在は、心不全パンデミックが予想されており、年間35万人もの新規心不全発症があるとされています。また外来通院中の心不全患者さんは120万人とされています。

心不全の原因としては高血圧症、虚血性心疾患、不整脈、弁膜症など様々なものがあります。高血圧治療は心不全発症を抑制し、生命予後の延長につながります。減塩や減量などの生活習慣の修正に加えて、目標値に達しない場合は、降圧薬による治療を行います。血圧の目標値は併存している疾患により異なります。(図1)

心不全発症前の高血圧管理

心不全を発症すると、息切れや倦怠感といった症状から、身体活動能力が下がります。その後は入退院を繰り返し、死に至ります。心不全患者の死亡率は低下しているものの、3年間で15%程度とされています。このことから、心不全は進行性の疾患であり、まず発症前の段階でリスクである高血圧を管理することは重要であると言えます。(図1)

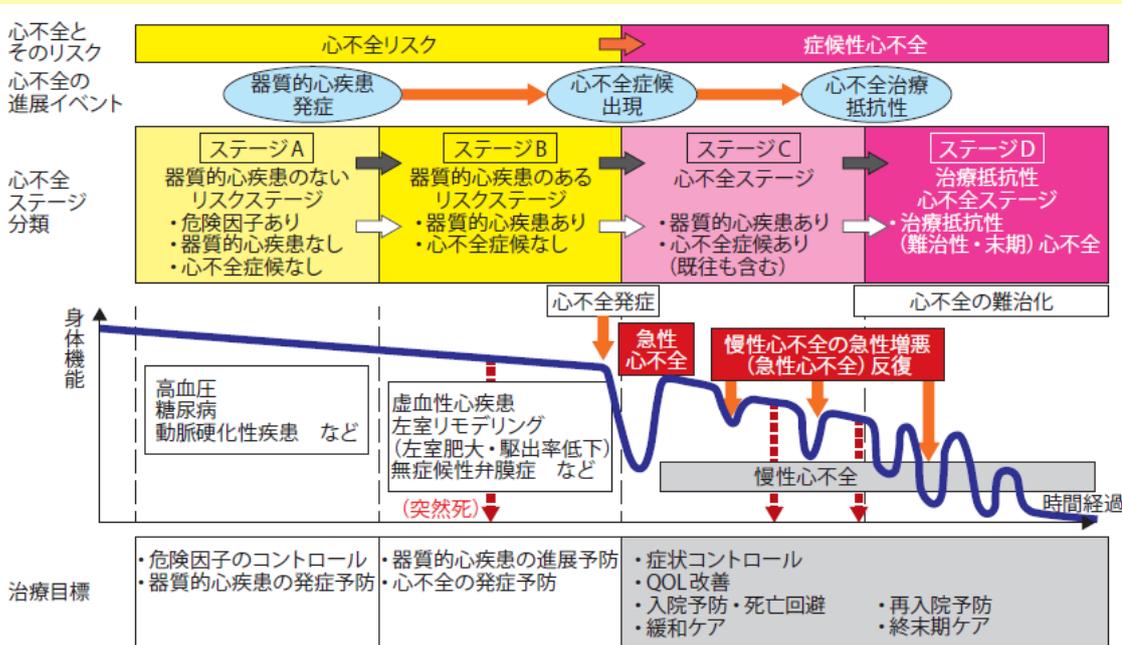


図1 心不全とそのリスクの進展ステージ

(日本循環器学会/日本心不全学会: 急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版))



食塩は、身体の維持には大切です。しかし、摂りすぎにより血圧上昇、心臓病、脳卒中などのリスクが高まります。日本人の食塩の平均摂取量は「男性:10.8g/日、女性:9.1g/日」です。目標値は、「男性:7.5g/日、女性:6.5g/日」となっていますが、「可能であれば6g未満」を目指すことを推奨しています。

減塩のコツ

インスタント食品や市販の惣菜を利用する時



- ・「食塩相当量」をチェック
- ・カップラーメンの汁は飲まない

調味料は直接かけない



- ・一旦、小皿に入れる
- ・計ってかける

減塩調味料を利用する



- ・味噌や醤油など

塩分以外で味に変化をつける



- ・レモンなどの柑橘系
- ・香辛料
- ・みょうがなどの香味野菜

薄味でも楽しめる新鮮な食材を多く取り入れる



汁物は具たくさんにし、汁を減らす



加工食品、外食を控える



高血圧には有酸素運動がおすすめです



理学療法士 水島 朝美

適度な運動を継続すると、

- ①血管内皮機能(血管の固さ・やわらかさの調節等)が改善し血管が広がりやすくなる
- ②自律神経のバランスを整え、副交感神経活性が増加する、等の効果があり、高血圧が改善するといわれています。

《どんな運動をしたらいい？(運動療法の種類)》

ウォーキング、速歩、ランニング、自転車、水中運動、水泳、レクリエーションスポーツなど、全身を使用する「有酸素運動」が適しています。

《運動時間、頻度は？》

1日に、10分以上の運動を合計して30分。週3～5回おこなうことを目標とします。

《運動の強さは？》

自覚的に「ややきつい」と感じる程度の運動が望ましいです。(心拍数が100-120拍/分、最大酸素摂取量の50%程度)

「きつい」と感じるような強い運動を急に行うと、血圧上昇が著明となり、身体に与える負担が大きくなってしまいます。

《運動を実施する上での注意点》

準備運動(ストレッチなど)を十分におこないましょう。

虚血性心疾患や心不全などがある方は、医師に運動療法の可否を確認し、運動量を設定しましょう。

