



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

意外と知らない？  
高血圧についておさらいを

1月号ではヒートショックについてお話ししました。ヒートショックによって血圧が大きく変動し、脳卒中、心筋梗塞などの急性疾患を引き起こします。今月は、この高血圧についておさらいをしたいと思います。高血圧なんてよく知っている、という人にも新しい発見があると思います。

日本には、約4000万人の高血圧患者がいると言われています。そのうち、うまく血圧をコントロールできている患者さんは、1200万人と3割しか

いません。残りの人はコントロールが不十分か、治療を受けない、あるいは高血圧であることを知らないといった人たちです。まだまだ、皆さんに高血圧のことを知ってもらい必要があり

### 血管収縮型と血液過剰型。それぞれの対策は

高血圧には大きく分けて、「①血管の過剰収縮によって起こるもの」と「②血液量の過剰によるもの」があります。

①血管収縮型は、細いホースに水を通すようなものです。すから、力(圧)が必要です。心臓が力いっぱい血液を送り出している状態です。緊張すると交感神経が優位となり血管が収縮したり、寒いと皮膚の血管が収縮し、血圧が上がります。

この型は交感神経が敏感な人、ストレスの多い人、また、動脈硬化が進み血管が硬くなった高齢者がなりやすい型です。この型では特に収縮期血圧(上の血圧)が高くなります。

次に、②血液過剰型は、塩分を取り過ぎて血液の量が増えるため、血圧が上昇します。この型では、拡張期血圧(下の血圧)の上昇が目立ちます。多くの患者さんは両方の型が混合していますので、両型に対する対策が必要です。

血管収縮型に対しては、ストレスを減らすことと、冬期は寒さ対策が必要です。薬剤としては、血管を拡張させるカルシウム拮抗薬や、アンジオテンシン受容体拮抗薬がよく使われます。

血液過剰型に対しては、まず減塩食です。これまでも、この病院長コラムで減塩については何度もお話ししていますので、ぜひ復習してください。できれば栄養士さんに自分の食事をみてもらって、栄養指導してもらおうのがベストです。薬としては、利尿薬を用いて過剰な水分(塩分)を排泄します。

肥満やメタボリックシンドロームの人は、脂肪細胞から分泌されるホルモンが血管を収縮させ、腎臓に作

用して塩分の排泄を抑制し、血圧を悪化させます。したがって、肥満の解消、運動は血圧の改善に有効です。

### あなたの高血圧は朝型？ 夜型？

最後に、血圧の治療を行うときは、ぜひ自分の血圧がいつ高いのかを24時間血圧計で調べてください。携帯型血圧計で、自宅で測定できます。それによって、早朝高血圧や夜間高血圧、あるいは一日中血圧が高いのかを調べて、薬剤の種類、投与方法を工夫することができます。

あなたの血圧は大丈夫ですか。高ければ、どの型の高血圧で、いつ高いのでしょうか。治療法は適切ですか。ぜひ、おさらいしてください。

