



発行日：平成29年12月1日 発行人：かとうファミリークリニック

～腕をまくろう～ 血圧測定のすすめ ②

今回は高血圧の診断・治療についてまとめてみました。

●「血圧高いんです」という患者さん
循環器内科医がまず注目する点は…
前回お話しした「本当の血圧」が高い場合
(ご家庭での血圧が135/85mmHg以上・診察室での血圧が140/90mmHg以上)には、
高血圧症と診断されます。

その場合、私たちがまず注目するのは「高血圧により内臓に負担がかかっているかどうか」です。具体的に言いますと、心電図や心エコーで心肥大の有無、そして尿検査でのタンパク尿の有無を確認します。これらが認められる場合、高血圧による臓器障害が進行している可能性が高いので、直ちにお薬での治療をお勧めします。

もう一つの注目点は、血糖値やコレステロール・中性脂肪などが高くないか、です。高血圧に糖尿病や脂質異常症が併存すると、動脈硬化の進行が速くなり、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などをより発症しやすくなります。高血圧とあわせて治療が必要な場合もあります。過去の健康診断の記録も参考になります。

●「薬に頼らない方法」ありますか？

体重・塩分・適度な運動…聞きあきたかもしれませんね。毎日の食事では、野菜・果物・全粒穀物・低脂肪乳製品をバランスよく摂る「DASH食」が血圧を下げるといわれていますが、現代の主流の食生活との大きな違いを認識しなければなりません。現代生活は便利になり、身体を動かす機会も減りました。30年前を思い出してみましょう。買い物は歩いていく・駐車場は遠いところに停める・階段を使う・テレビはリモコンを使わない…など生活の中で少し不便なことでも工夫して継続＝習慣化していくこと。これは「生活習慣病」に対して、「生活習慣治療」といえるかもしれません。

●血圧治療の本当の目的は…

もうすぐ受験シーズンですが、テストの出来が良くても、試験に合格しなければ目的達成とはいきませんよね。血圧も血糖値もコレステロールも、数値が良ければそれでよいというわけではなく、治療によって動脈硬化による全身の病気を予防し、元気で健康に日々を過ごせること、が目標です。

目先の数値に振り回されず、長期的視点で治療を考えていくことが大切だと思います。

ご自身の血圧を知ることから始まります。
腕をまくって、血圧測定してみましょう！

お知らせ

血圧手帳 お渡しできます
お気軽にご相談ください

スタッフより

紅葉のシーズン真っ只中、飛騨高山に行ってきました。車窓から見える景色は赤・黄・オレンジと色とりどりで心が癒されました。お昼は高山ラーメンの有名なお店「麺屋 しらかわ」で。あぶりチャーシューの大きさにびっくり。そして、あまり知られていないですが、「いわき」のわらび餅。もちもちプリプリの触感で食べると驚きますヨ。高山にいかれた時はぜひ寄ってみてください！ (su)

