

# 高血圧はほぼコントロール可能な病気です

## ～高血圧を理解し、健康寿命延伸の第一歩を～

高血圧とは血圧の高い状態が続く病気です。通常は血圧が高くても自覚症状はありませんが、放っておくと高血圧の影響は全身に及びます。高血圧は全ての病気の発端点といってもよく、特に血管が詰まって起こる脳梗塞や心筋梗塞には注意が必要です。そこで、大分大学医学部内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座の柴田洋孝教授に、高血圧の現状とリスク、治療法などについて話を聞きました。



大分大学医学部  
内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座  
教授 **柴田 洋孝** 氏  
(しばた・ひろたか) 1988年慶応義塾大学医学部卒業。92年同大学院医学研究科博士課程修了。医学博士。2000年同保健管理センター専任講師、07年同医学部腎臓内分泌内科専任講師などを経て、13年から現職。

### 脳梗塞、心筋梗塞など重篤な病気を引き起こす原因に

最近の統計によると、日本には高血圧の方が大体4300万人いると推計されています。大きな問題は、そのうち実際に治療を受けている方は5割強で、残りは治療を受けずに血圧が高いまま放置されているということです。その中には、そもそも血圧が高いことを認識すらしていない方もいるかもしれません。

しかも、治療をしている方のうち、目標血圧に到達しているのは約半数です。患者数が多いだけでなく、手当てが行き届いていないというのが、高血圧の一番大きな問題といえます。

どんな方も、ある年齢からは血圧が高くなります。そこから年月を重ねると、心臓や血管にダメージが及んでいきます。いわゆる合併症で、特に日本人に多いのは脳梗塞です。言い方を変えらるなら、脳梗塞や心筋梗塞になる方で血圧が正常という方はまじりません。がんを除くと、高血圧は1年間に亡くなる方の病気の元になっていることはほぼ間違いありません。

### 高血圧治療ガイドライン2019 降圧目標値が引き下げに

高齢になると、日常生活の中でも血圧は変動しやすく、不安定になります。また、半数以上の方に、糖尿病やCKD(慢性腎臓病)に代表される何らかの合併症があると考えられます。

この4月に、「高血圧治療ガイドライン2019」が公表されます。今回、高血圧の定義は「上(=収縮期血圧)140/下(=拡張期血圧)90(単位mmHg)」と変わりますが、降圧目標値が「上130/下80」に引き下げられる予定です。これまでは、75歳以上であれば糖尿病やCKDがあっても、「上150/下90」が降圧目標値でしたが、今回の改定によって、糖尿病やCKDがあれば年齢を問わず、当初から「上130/下80」を目指すこととなります。ただし、自力で病院に来られる人というのが条件です。

### 高血圧は治療できる病気 食生活・運動などの生活改善と薬物療法

高血圧の約9割は、さまざまな原因による本能的な高血圧です。簡単にいうと、特定の

原因は分からないこと  
です。運動、塩分を減らすといった食事のコントロールに加え、最終的には薬が必要になってきます。

薬を飲むことに抵抗がある方も少なくないようです。ただ、薬を飲むことをマイナスにとらえるのではなく、逆に薬を飲むことで血圧をコントロールすれば、血管が詰まる病気にはほぼならなくて済む、とプラスに考えていただきたいと思います。血圧をコントロールすれば、今までどおり運動することも可能です。

最近では、さまざまな種類の薬が出ています。専門の先生に受診すれば、何の不快感もなく日常生活が送られて、安全域までプレードキをかけることができる薬は、必ずといっていいほど見つかります。年齢などによって降圧のスピードも大切になりますが、これも先生が調整してくれるはずですが、

高血圧の残りの約1割は、ホルモンの異常など何かほかに原因があつて高血圧になる2次性高血圧です。ある年齢で急に発症することが多く、同じ高血圧でも放っておくと重症化しやすいのが特徴です。しかし、原因に対する治療を行うことで高血圧が治る可能性がありますので、もし、これまでに血液検査やホルモン検査を受けたことがないという方は、一度受けてみてはいかがでしょうか。

### 元気がうちに治療するチャンスと考え 積極的な受診を

健康寿命を延ばすためにも、血圧のコントロールは非常に大事です。血圧は体重以上に変化します。家庭でも、血圧測定を習慣にすれば、自分の血圧の状態を知ることができます。測る時間として推奨されているのは、1回なら朝、2回なら朝と寝る前です。

今は症状がないからといって、安心は禁物です。高血圧はすべての病気の発端点になるということを忘れないでください。早くアクションを起こせば、元に戻すことは難しくても、そこでプレードキをかけることはできます。合併症などが起きる前に、ぜひ専門医を受診し、早めに治療を始めていただきたいと思えます。(談)