



みね内科循環器科クリニック
三根 大悟 先生

このように、高血圧予防を意識することは、自分が予想以上に塩分を取っていたり、運動不足だったりすることを再認識する機会にもつながります。そういう意味でも、自

まずは自分の血圧を知ることが肝心

食生活と並んで大切なのはやはり運動です。とくに有酸素運動は血圧を下げるうえで有効です。30分以上のウォーキングなどはおすすめです。歩く速さは、軽く息がはずむくらいの、会話が楽しめる程度が良いと思います。ちなみに少なくとも10分以上の運動であれば、合計1日30分超えていれば良いとされています。また、体重超過も高血圧の原因となりますが、運動は体重管理にもつながります。継続することが肝心ですので、日常生活に取り入れられる工夫をしながら無理のない形で続けましょう。

有酸素運動で高血圧に克つ



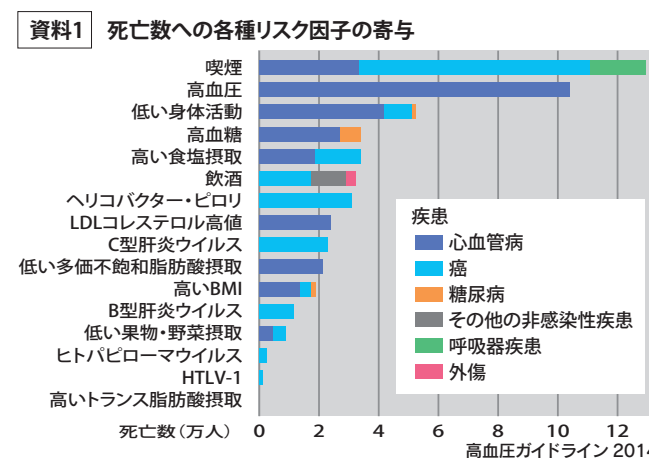
血圧を意識することは、生活習慣を整えるための第一歩です。



高血圧が怖いといわれる理由

健康診断などで高血圧を指摘されたことがある方、すでに自分自身または身近な人が高血圧治療を受けている方など、普段より高血圧を気にしている人は多いのではないのでしょうか。

高血圧は自覚症状に乏しい病気なのですが、人の健康状態や寿命そのものに大きな影響を及ぼします。ちなみに我が国において高血圧に起因する死者数は年間約10万人と推定されます。



高血圧が長期間放置された状態が続くと、全身の血管などがダメージをうけて大病を引き起こすリスクが高くなります。たとえば、心臓の血管が障害されることで心筋梗塞や狭心症を、脳の血管が障害されることで脳梗塞や脳出血などを起こします。また、胸腹部の大動脈であれば大動脈瘤などを起こします。

つまり、高血圧を予防・治療することは、大病を避け健康的な毎日を手に入れることに大きく関わってくると言えるのです。

食生活を改善して高血圧予防を

高血圧は典型的な生活習慣病です。その予防や改善のためには生活習慣を正しく整えることが重要になってくるのです。なかでも、減塩を中心とした食生活の改善と有酸素運動を中心とした運動習慣の確立はポイントになります。

減塩についてですが、現在の食塩の摂取目標量は1日当たり6g未満となっています。

この目標量は日本人が達成するにはやや厳しいものとも言えます。理由は日本の食文化にあり、我々日本人は味噌や醤油などの伝統的調味料をはじめ、平均的に塩分を多く摂取しているからです。実際に日本人の平均食塩摂取量は10g/日を超えています。とは言え、可能な限り減塩を意識し6g/日未満を目指すべきです。幸い最近では減塩をキーワードにした調味料や食品な

分の血圧を知ることには健康的な生活習慣を整える、その第一歩といえるのです。そこで、まずは自分の血圧を測ることから始めましょう。

血圧は、環境や時間帯などによって変化します。それだけに、医療機関受診時や健康診断時だけでなく、家庭で血圧を測ることも大切です。家庭で血圧測定する時のポイントですが、可能なら朝と夜、それぞれ少なくとも1回は測るといいでしょう。また、朝に測る際には起床から1時間以内に、排尿後で、朝食前、内服薬を飲む前がベストのタイミングです。そして、夜は寝る前がベストのタイミングです。できるだけいつも同じ時刻に測るとよりいいでしょう。また、いずれの時間帯においても測る前の1〜2分は安静にしておいて下さい。

高血圧の本当の原因を特定するには

生活習慣の見直しに取り組んでも血圧コントロールがどうしても思ったように実現しない場合には、内服治療もあります。現在、高血圧治療薬は代表的なもので6グループに分けられます。医師はその中から患者さんの合併している病気や年齢、体格、他の薬の相性などを考慮して薬を決め、低用量から段階的に調整を行っていきます。

高血圧は、体に良くない生活習慣の積み重ねで引き起こされることが多いのですが、一方で腎動脈狭窄、腎臓病、原発性アルドステロン症、睡



どが多く販売されるようになってきました。塩分の過剰摂取そのものが寿命にも悪影響を及ぼすと考えられているので、高血圧でない方であっても減塩を心掛けたいものです。

また、減塩以外にもカリウムを多く含む野菜・果物を積極的に食生活に取り入れることは、血圧を上げないために有効と考えられます(ただし、腎機能に障害がある方については高カリウム血症のリスクがあり、おすすめできません)。同じく血圧を下げるという方向があるのが魚油に多く含まれるω3系脂肪酸。こちらも積極的に摂取したい成分といえます。

資料2 生活習慣の修正項目	
1.減塩	6g/日未満
2a.野菜・果物	野菜・果物の積極的摂取
2b.脂質	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取は控える 魚(魚油)の積極的摂取
3.減量	BMI(体重(kg)÷身長(m) ²)が25未満
4.運動	心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を中心に定期的に(毎日30分以上を目標に)運動を行う
5.節酒	エタノールで男性20-30ml/日以下 女性10-20ml/日以下
6.禁煙	(受動喫煙の防止も含む)

高血圧ガイドライン 2014

資料3 異なる測定方法における高血圧基準(mmHg)	
	収縮期血圧 拡張期血圧
診察室血圧	≥140 かつ/または ≥90
家庭血圧	≥135 かつ/または ≥85

資料4 降圧目標	
	診察室血圧 家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg未満 135/85mmHg未満
後期高齢者患者	150/90mmHg未満 145/85mmHg未満(目安) (忍容性があれば140/90mmHg未満) (忍容性があれば135/85mmHg未満)

高血圧ガイドライン 2014



眠時無呼吸症候群、甲状腺機能亢進症などの疾患や、現在服用している薬など、何かが原因で血圧が高くなっている場合があります。ですから、「なぜ高血圧になっているのか」「なぜ血圧コントロールがうまくいかないのか」について原因を特定することが効果的な改善には不可欠なのです。

「生活習慣を見直しても血圧がなかなか下がりえない」「生活習慣の改善がうまくいかない」といった場合は、専門医を受診し一度相談してみることがおすすめです。



みね内科循環器科クリニック
MINE Cardiovascular Medicine Clinic

食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に大きく影響する生活習慣病。当院では生活習慣病の予防、治療に積極的に努めることで地域の皆さんの健康的な毎日をサポートしたいと考えています。

高血圧は心臓、腎臓、脳血管や末梢動脈などに臓器障害を及ぼすことがあります。高血圧治療ガイドライン2014では、その評価として心臓エコー検査や頸動脈エコー検査などがあり、早期発見につなげるために適宜そのような検査を行うことが大切であると記載されています。当院では心臓や血管エコーを行っていますのでご相談ください。また、木曜日午前に高血圧や糖尿病の患者さんを対象に眼科専門医による眼科チェックを行っています。



気になる症状がある場合はご相談ください

生活習慣病(糖尿病、高脂血症、高血圧症、肥満症など)や循環器疾患(狭心症・心筋梗塞、心不全、不整脈、動脈瘤、動脈硬化など)はもちろん、内科一般の診察を行います。また、心臓リハビリや禁煙外来、睡眠時無呼吸外来なども開設しています。

◆各種検査のご案内

- 血液検査 ●尿検査 ●X線検査
- 超音波検査(心臓、血管) ●心電図検査
- 24時間ホルター心電図 ●運動負荷心電図 ●ABI検査
- 呼吸機能検査 ●睡眠時無呼吸スクリーニング検査

院長	三根 大悟
診療科目	●内科 ●循環器科 ●リハビリテーション科
診療時間	平日 8:30~12:30 14:00~18:00 水・土 8:30~12:30
休診日	日曜日・祝祭日・年末年始・お盆

〒849-0916
佐賀市高木瀬町大字東高木231-12
TEL 0942-00-0000 FAX 0942-00-0000

<http://www.mine-cl.com/>



今回、教えていただいた ドクター



みね内科循環器科クリニック
三根 大悟 先生

●プロフィール

- 2004年3月 佐賀医科大学(現:佐賀大学)医学部卒業
- 2004年4月 佐賀大学医学部附属病院(研修医)
- 佐賀大学医学部循環器内科医局 入局
- 2006年4月 宮崎県医師会病院 循環器内科(医員)
- 2011年7月 佐賀県医療センター好生館 循環器内科(医長)
- 2015年4月 佐賀大学医学部附属病院 循環器内科(助教)
- 2016年4月 高木病院 循環器内科(心臓カテーテル室室長)
- 2018年5月 みね内科循環器科クリニック(院長)