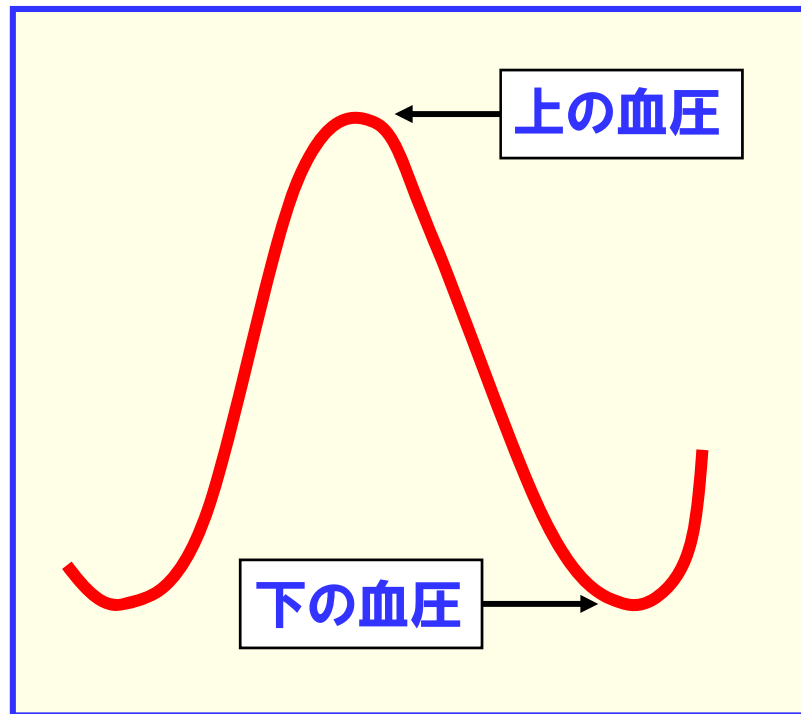


血圧とは

血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の壁に与える圧力のことです。



上の血圧(収縮期血圧)

心臓が収縮すると、全身に血液が送られて、血圧は高くなります。

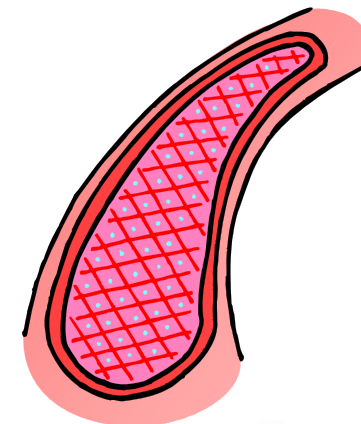
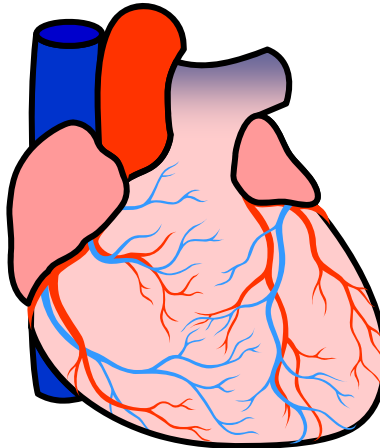
下の血圧(拡張期血圧)

心臓が拡張すると、全身から血液が戻ってきて、血圧は低くなります。

血圧を決める要素

血圧は、
心臓から出る血液の量と血管の硬さ
によって決まります。

$$\text{血圧} = \text{心臓から出る血液の量 (心拍出量)} \times \text{血管の硬さ (末梢血管抵抗)}$$



高血圧はサイレントキラー(静かな殺し屋)

高血圧を放置すると・・・

動脈硬化が進行し、
脳・心臓・腎臓などに負担がかかる。



自覚症状のないまま、
突然心血管病を引き起こす。



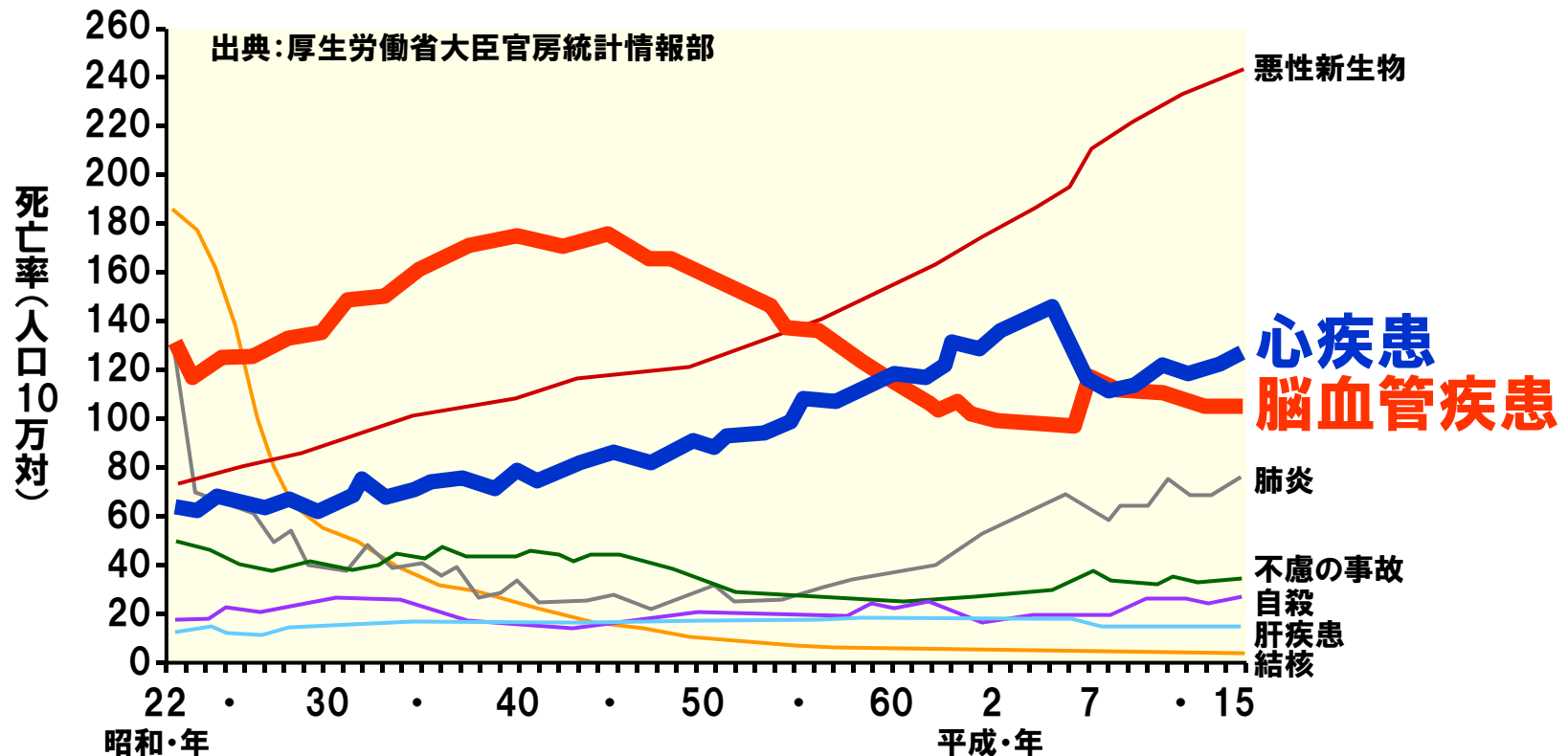
症状が出た時はすでに手遅れで、
寝たきり・死に至る。



高血圧は早期発見、早期治療が大切です!!

死因別に見た死亡率

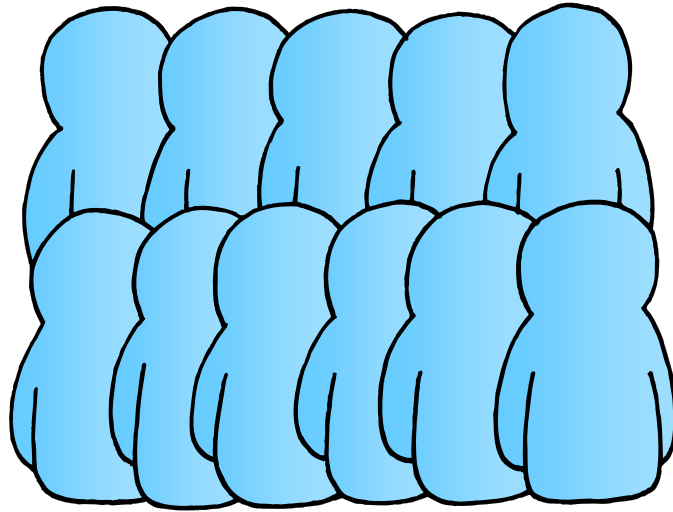
動脈硬化による病気(**心疾患・脳血管疾患**)
で亡くなる人は多いのが現状です。



高血圧関連疾患(心疾患と脳血管疾患)を足すと、
がんを抜いて**死因の第1位**になります。

高血圧の疫学

4000万人が高血圧



日本の高血圧者は
約**4000万人**

30、40代の高血圧者では、
8～9割が未治療

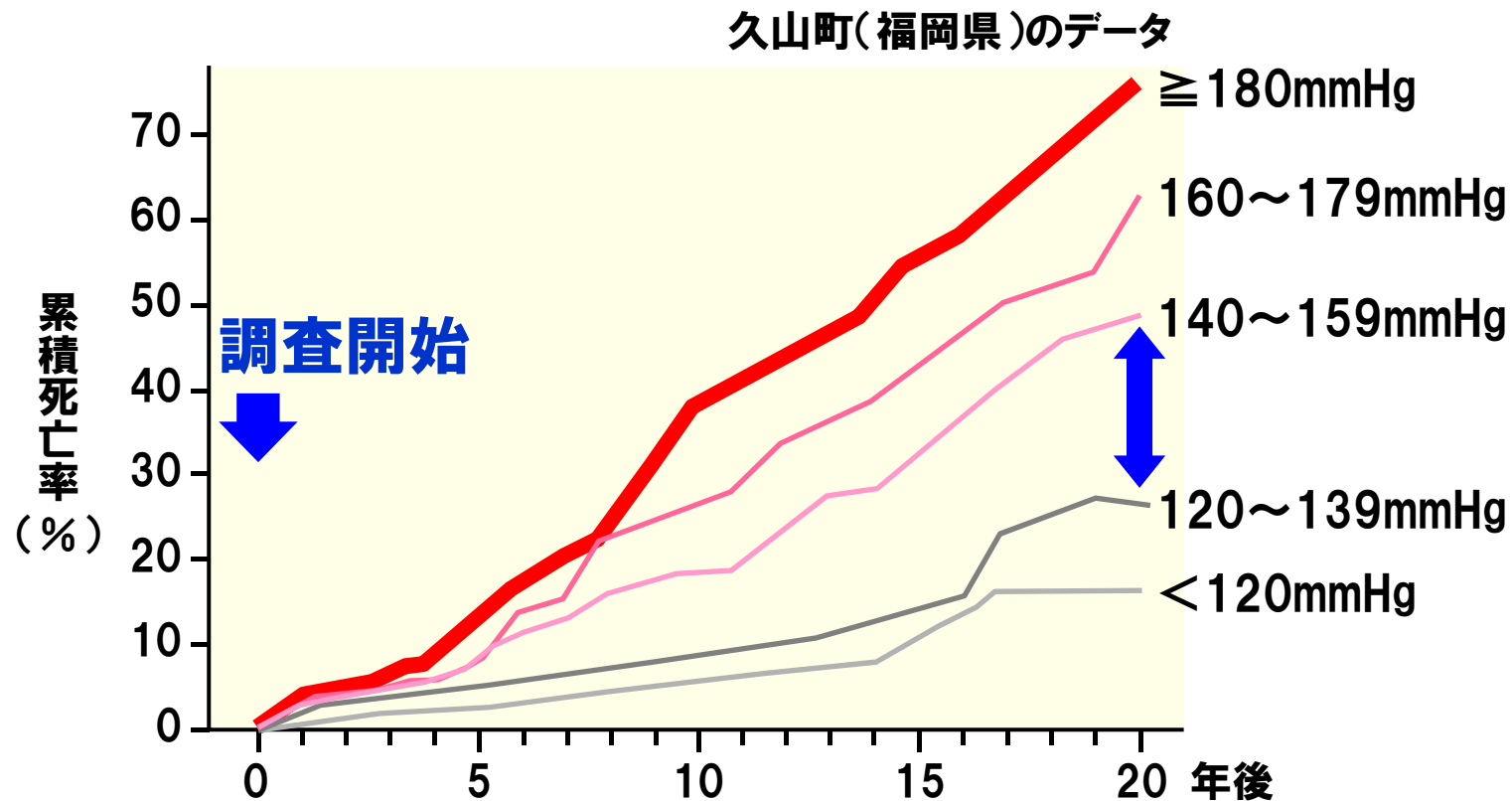
高血圧者全体のうち、
半数は管理不十分

心血管病の発症を防ぐためにも、
積極的に血圧を下げましょう！

参考)JSH2009

高血圧は危険です

血圧が高いと心臓病や脳卒中での**死亡率が高まります。**

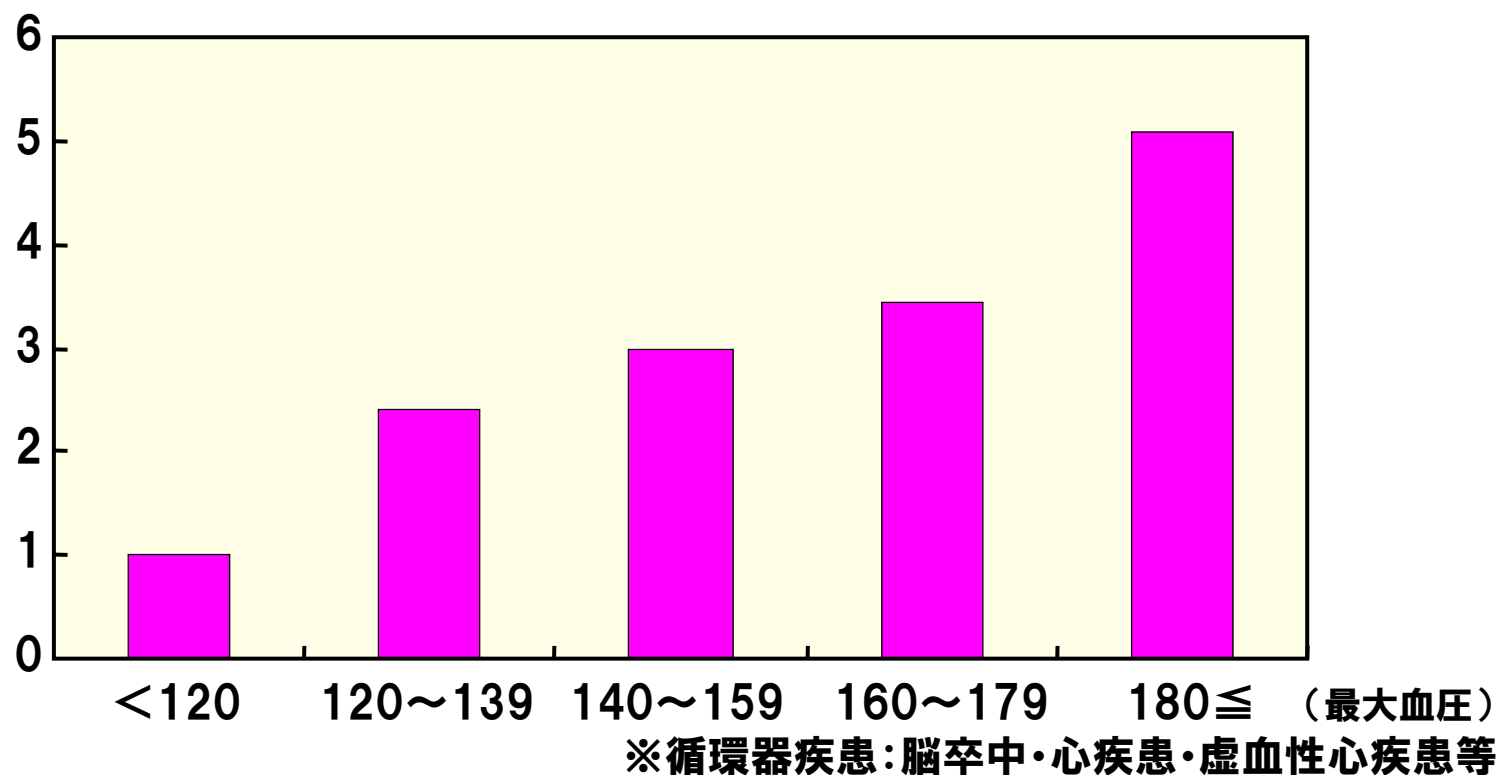


藤島正敏:内科 90:215-220.2002

血圧別の循環器疾患死亡の相対リスク

血圧が高いほど、循環器疾患による**死亡率は上昇**します。

(相対リスク)

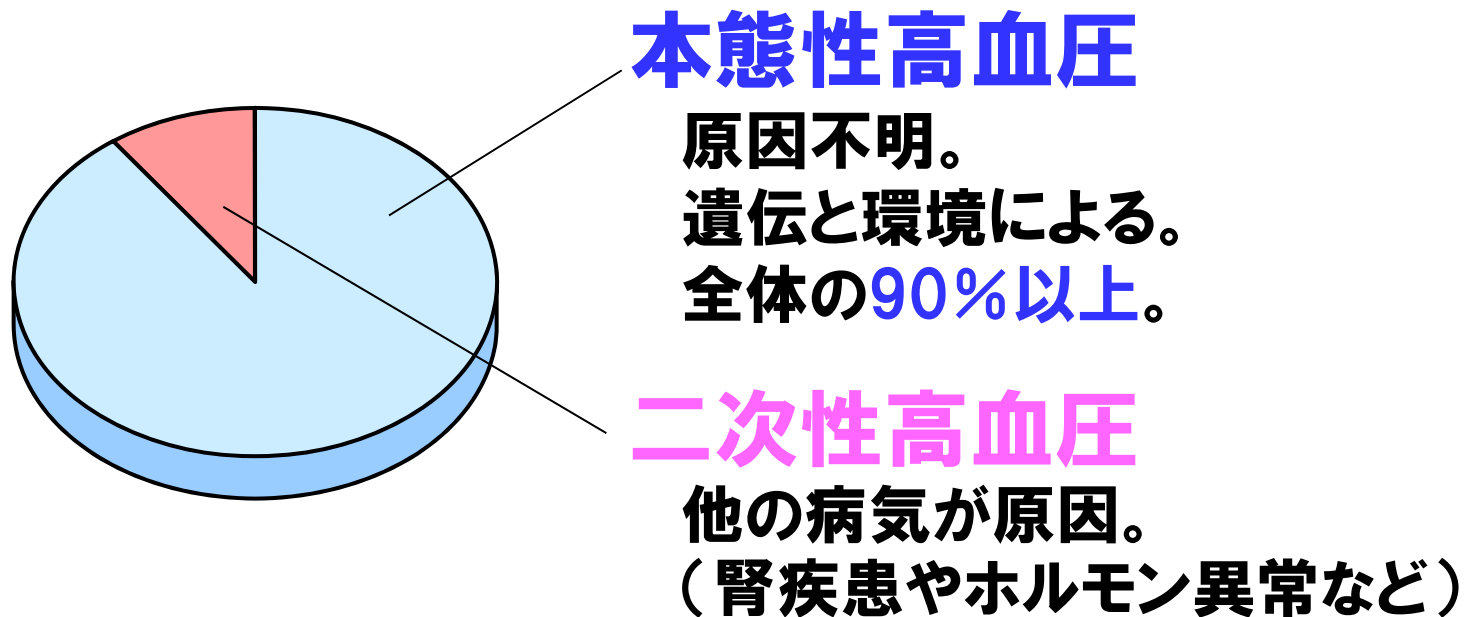


高血圧は、**循環器疾患死亡の最大の危険因子**です。

JSH2009

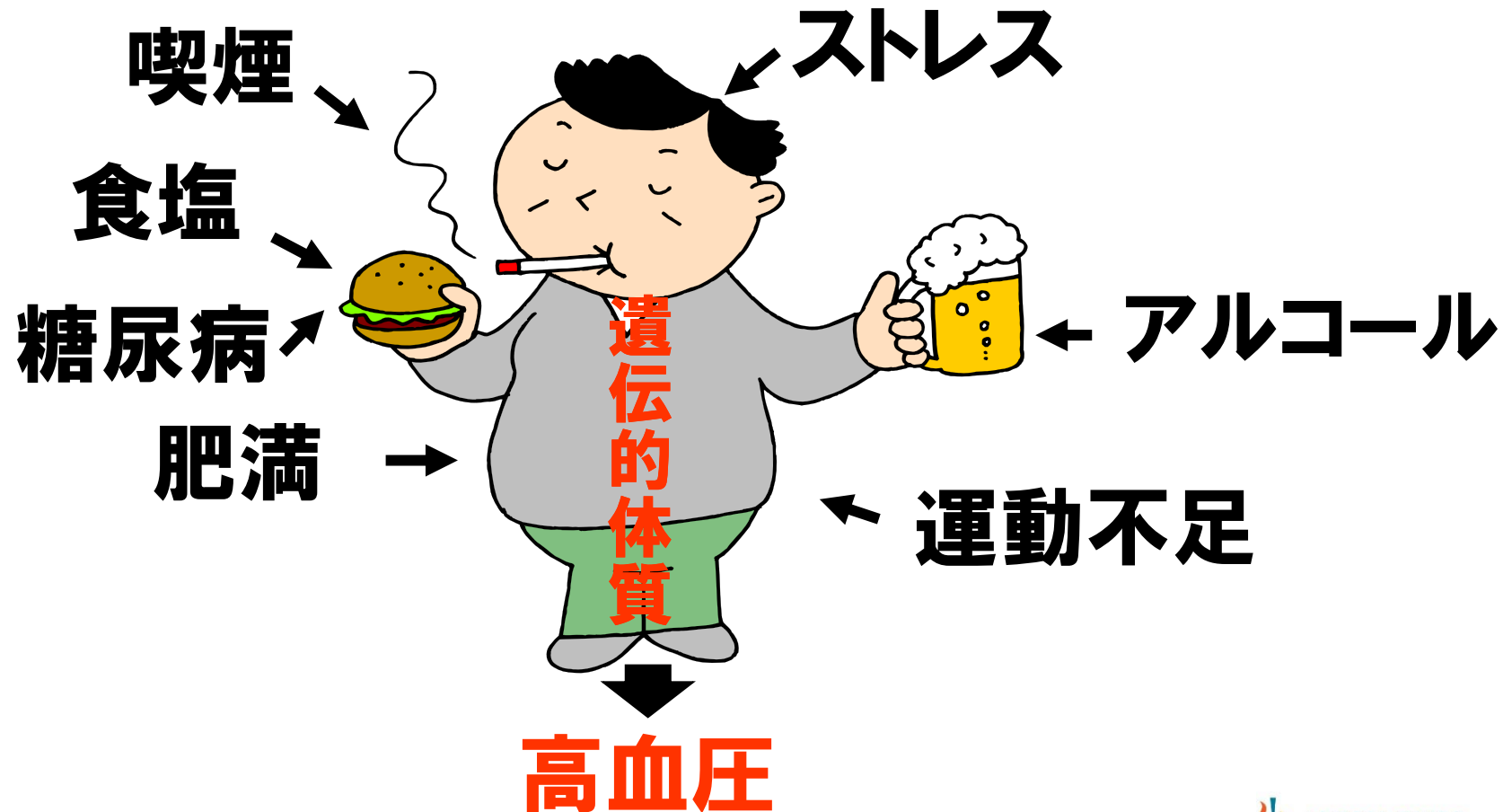
高血圧の種類

高血圧は、**本態性高血圧**と**二次性高血圧**に分けられます。



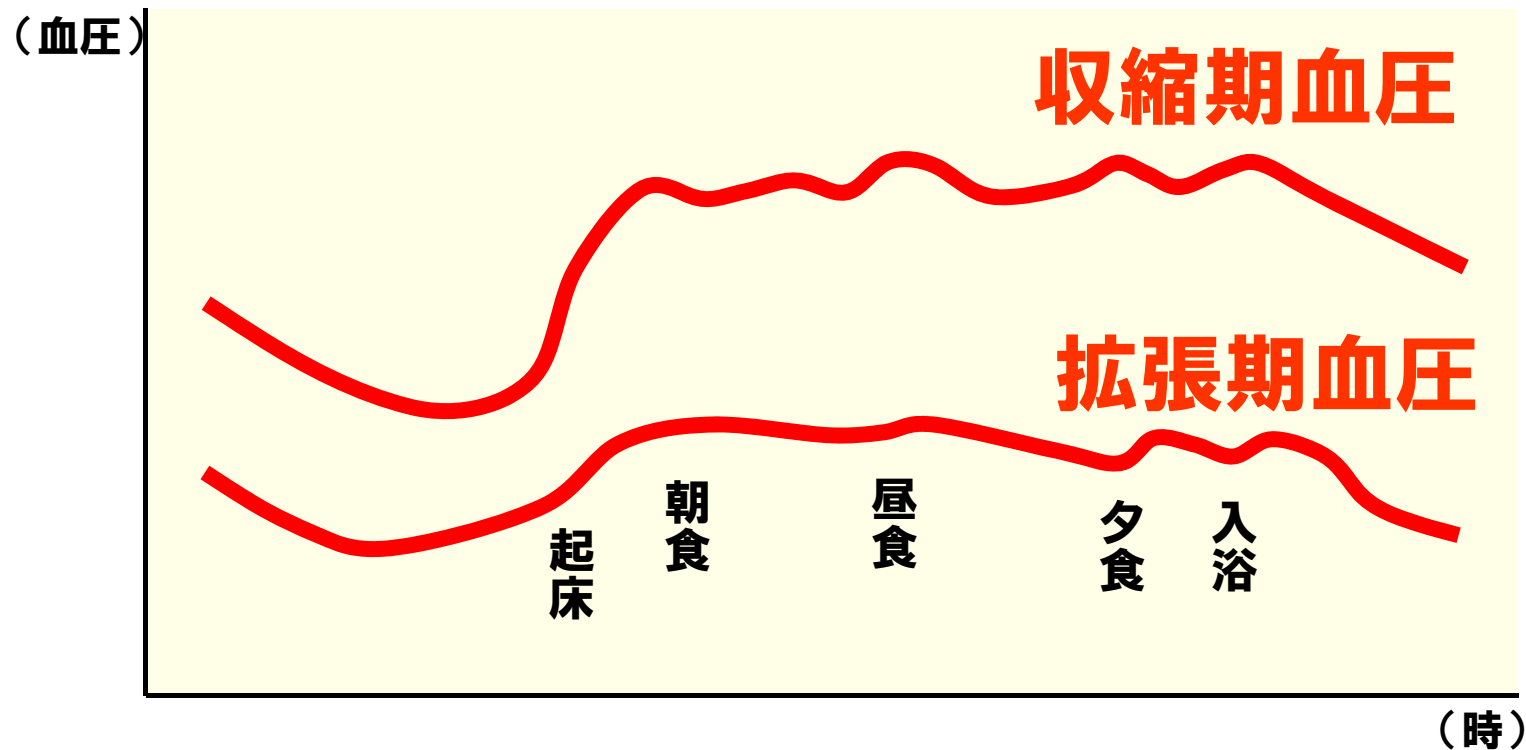
高血圧の要因

本態性高血圧は、**遺伝的体質**に、
様々な**環境要因**が加わって発症すると考えられています。



血圧の日内変動

血圧は、1日のうちで上がったり下がったりします。



食事、入浴、排便、喫煙、ストレスなどが血圧に影響します。

家庭血圧の測定

家庭血圧計は、**腕に巻くタイプ**を使用しましょう。



座ってから1～2分安静にして測る

素肌、または薄手のシャツの上に
カフを巻く

カフは心臓と同じ高さにする
(タオルなどで高さを調節する)

※手首や指で測るタイプの血圧計は、正確に血圧を測れないことが多く、お勧めできません。

測定のタイミング

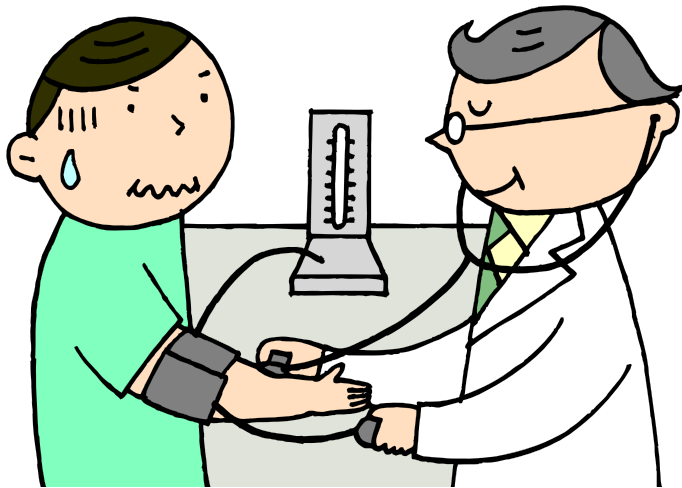
朝：起床後1時間以内、排尿後、薬を飲む前、朝食前

夜：寝る前

白衣高血圧と仮面高血圧

白衣高血圧

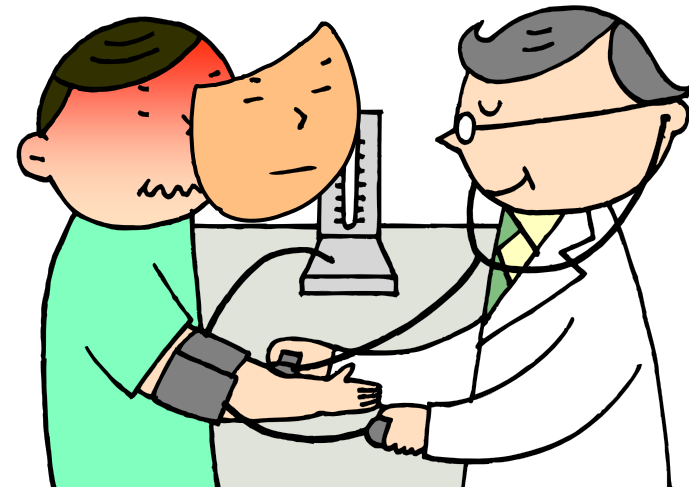
家庭血圧は正常でも、
医療機関で測ると高血圧



緊張やストレスで
血圧が上昇

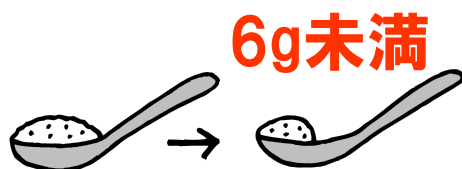
仮面高血圧

家庭血圧は高いのに、
医療機関で測ると正常血圧

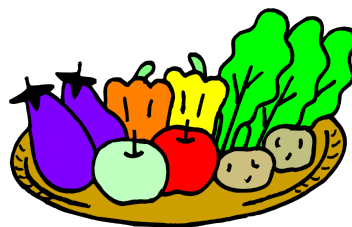


心血管病にかかりやすい

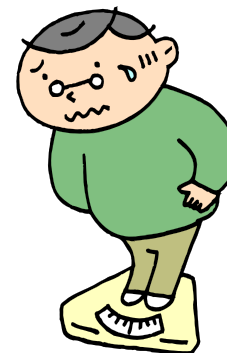
生活習慣の修正



食塩は1日6g未満
にしましょう



野菜・果物を
積極的にとりましょう
コレステロール・飽和脂肪酸を
控えましょう



太りすぎに注意



適度な運動を行いましょう



アルコールは控えめに



禁煙を心がけましょう

食事療法

◎カロリーを控えましょう

糖質と脂質の摂取を減らしましょう。



◎塩分摂取量を控えましょう

1日6g未満を目指しましょう。



◎栄養のバランスを考えましょう

バナナやトマト、ほうれん草などカリウムを多く含む果物や野菜を積極的にとりましょう。

※腎臓病のある人はカリウムのとり過ぎに注意が必要です。



運動療法

適度な有酸素運動は血液の循環を良くして、
血圧を下げる効果があります。



ウォーキング



水中ウォーキング



サイクリング

軽く息が弾み、汗ばむ程度の運動を1日30分以上、
できるだけ毎日行うのが良いとされています。

血圧を下げるお薬の種類と特徴①

種類	特徴
ARB	血圧を上げるアンジオテンシンⅡのはたらきを抑えます。 心臓や腎臓の保護作用効果もあります。 糖尿病の新規発症を防ぐ効果が期待されています。
DRI	アンジオテンシンⅡの元となる物質を作る酵素(レニン)を阻害します。
ACE阻害薬	アンジオテンシンⅡをつくる酵素のはたらきを抑えます。 ARBと同様の臓器保護効果がありますが、 のどのイガイガ感や空咳が出ることがあります。
カルシウム拮抗薬	日本で最も多く使われている降圧薬です。 血管を拡張させて、血圧を下げます。

血圧を下げるお薬の種類と特徴②

種類	特徴
利尿薬	腎臓から水分と塩分を排泄します。 ARBやACE阻害薬、カルシウム拮抗薬と併用されることが多いお薬です。 高齢者の高血圧に向いています。
交感神経抑制薬 (α 遮断薬、 β 遮断薬)	α 遮断薬:末梢血管を拡張させて血圧を下げます。 糖尿病や高脂血症を合併する人に適しています。 β 遮断薬:心拍出量を減らして血圧を下げます。 狭心症のある人、若い人に適しています。
ARBと利尿薬 の合剤	1錠に、ARBと利尿薬の両方の成分が入っています。 強力に血圧を下げる効果があります。
ARBとカルシウム拮抗薬 の合剤	1錠に、ARBとカルシウム拮抗薬の両方の成分が入っています。 強力な血圧降下作用と臓器保護作用が期待できます。

お薬の飲み方について

降圧薬は医師の指示通りに、
用量・用法を守って服用しましょう。

◎自己判断で飲んではいけません

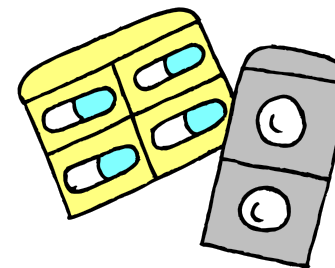
勝手に量を減らしたり、増やしたりすることは危険です。

◎飲み忘れたら、気が付いた時点で飲みましょう

飲む時間を決めておくなどの工夫をして飲み忘れを防ぎましょう。

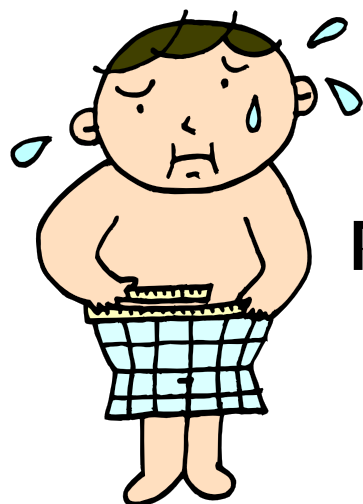
◎飲み合わせに気をつけましょう

別の医師からもらっている薬があったら、
必ず事前に報告しましょう。



メタボリックシンドローム

生活習慣病を**同時に**発症している状態



内臓脂肪
の蓄積

+

腹囲(へそ周り)
男性85cm以上・女性90cm以上

①中性脂肪150mg/dL以上
かつ/または
HDLコレステロール40mg/dL未満

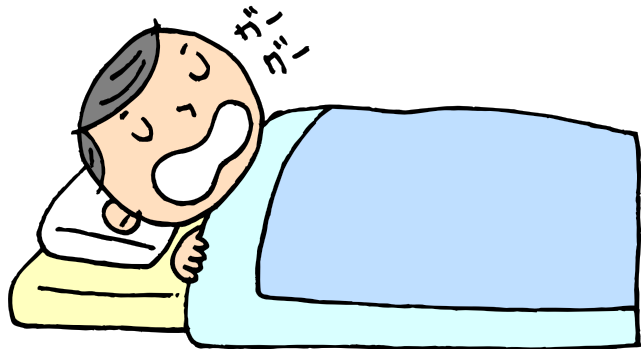
②収縮期血圧130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧85mmHg以上

③空腹時血糖110mg/dL以上

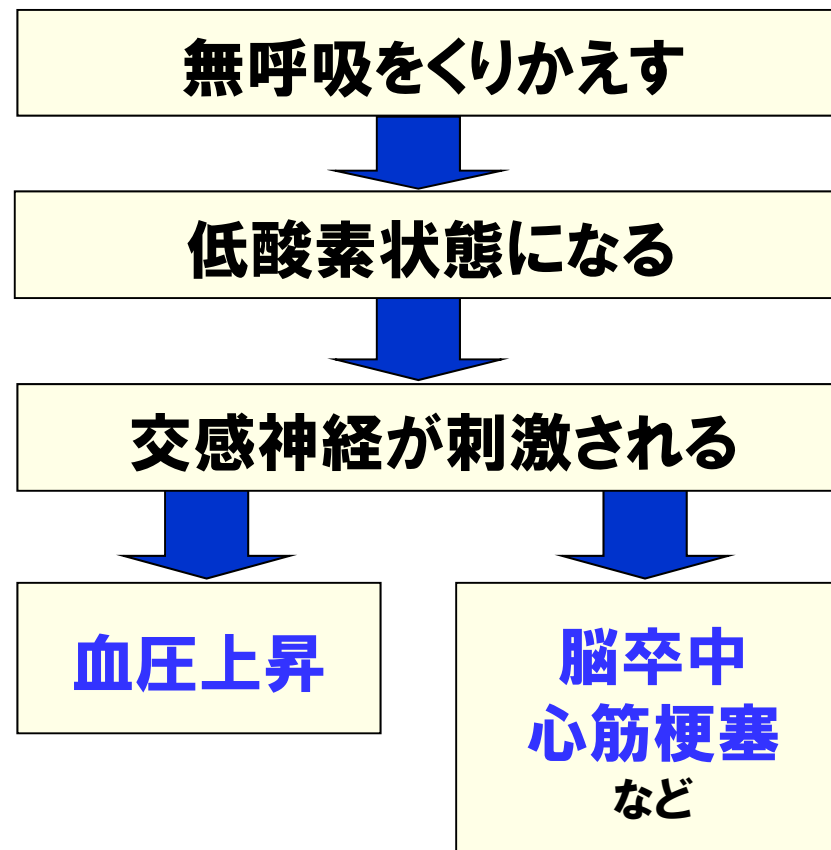
メタボリックシンドローム = 内臓脂肪の蓄積 + ①～③のうち**2つ以上**

睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、高血圧を引き起こします。



- 大きないびき
- 肥満の中年男性
- 高血圧の10人に1人

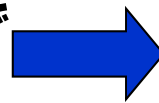


こんな人は要注意！

熱い風呂に入るのが好き



気温の急激な変化で
血圧が上昇

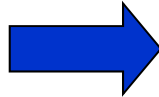


ぬるめのお湯(42度以下)に
入りましょう
脱衣場を暖かくしておきましょう

怒りっぽい・神経質

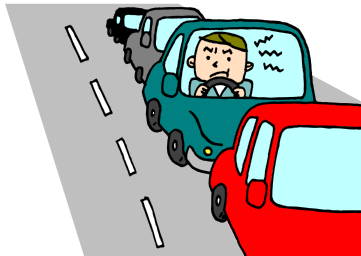


ストレスがたまると
血圧が上昇

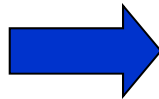


定期的に運動するなどして、
ストレスをためない生活を
心がけましょう

運転を良くする



ドライブ中は
30～40mmHg
血圧が上昇



ゆっくり安全運転を心がけましょう

高血圧と合併症

高血圧は、様々な**合併症**を引き起こします。



高血圧を治療すると

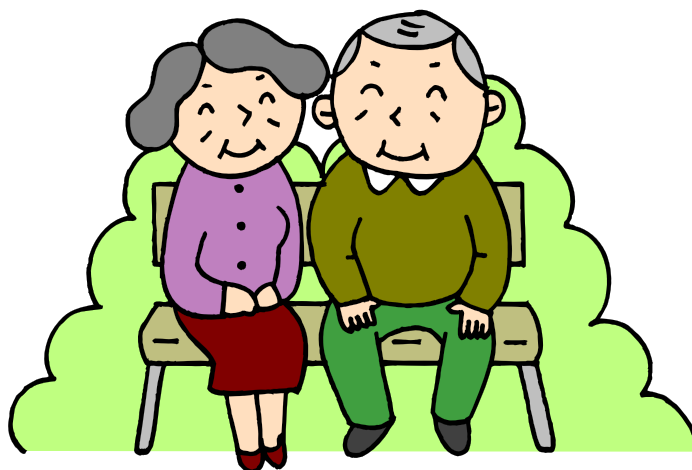
高血圧を治療すれば、
心臓病や脳卒中の**危険性は低下します。**

上の血圧が10～20mmHg、下の血圧が5～10mmHg下がると、

脳卒中は30～40%

虚血性心疾患は15～20%

リスクが減ります。

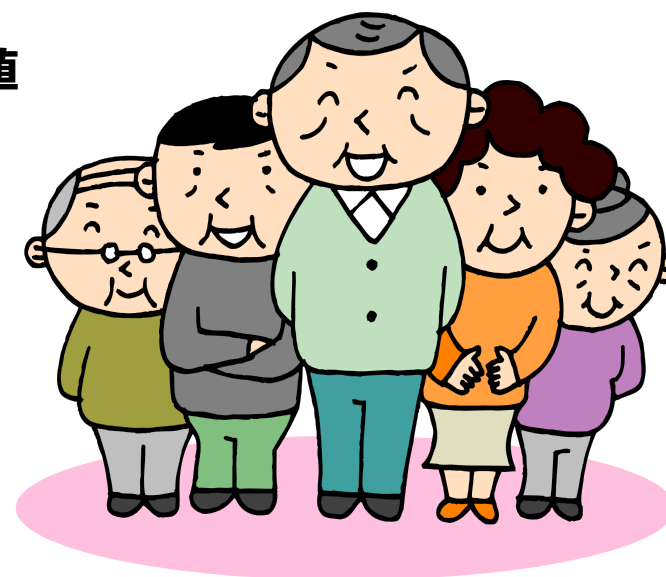


血圧を2mmHg下げただけで...

収縮期血圧が平均**2mmHg低下**しただけで、
脳卒中にかかる人は**2万人減少**、
死亡する人は**9千人減少**すると推計されています。

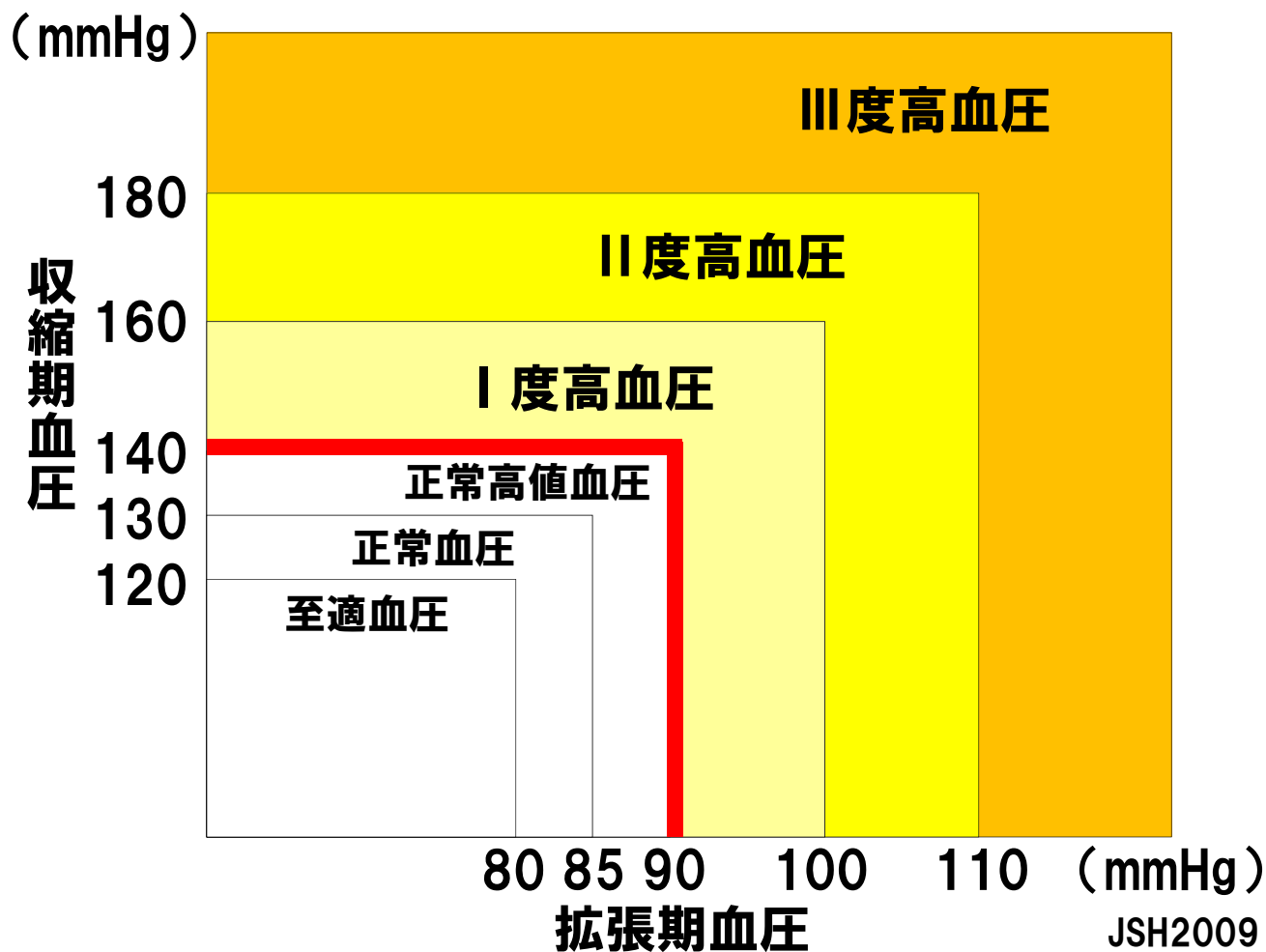
収縮期血圧が平均2mmHg低下した場合に推測される
脳卒中、虚血性心疾患の死亡者数、罹患者数の期待値

上の血圧が 2mmHg 下がると	脳卒中は	虚血性心疾患は
死亡者は...	9127人減る	3944人減る
罹患者は... (病気にかかる人)	19757人減る	5367人減る



参考)JSH2009

あなたの血圧はどこに当てはまりますか？



140/90mmHg以上は要注意

高血圧の治療目標値

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満