

## 高血圧症について

診断基準（75歳未満）は、診察室血圧が上（収縮期血圧）140mmHg以上、または下（拡張期血圧）90mmHg以上で、降圧目標は、上130mmHg未満、かつ下80mmHg未満です。家庭血圧は、125/75mmHg未満と5mmHg低く、高齢者（75歳以上）は135/85mmHg未満に設定されています。

高血圧が放置されると脳梗塞や心筋梗塞など命に関わる病気や心不全、慢性腎臓病、認知症も引き起こします。血圧が高くなる主な原因は、塩分の摂り過ぎ、運動不足、ストレス、肥満、睡眠障害、喫煙などですが、約10%は血圧を上げるホルモンの分泌による二次性高血圧であり、比較的若い高血圧の患者に見られます。二次性高血圧は副腎皮質ホルモン（アルドステロン※1など）や腎臓（レニン）を測定することが必要です。

内臓脂肪型肥満は、脂肪細胞からのホルモン分泌により交感神経が刺激されて血管が収縮したり、腎臓に作用して塩分をため込み血液が増加したりして血圧が上がります。過食にならないようにし、減量することが大切です。

血圧が変動する早朝高血圧のタイプは、朝食後飲んだ薬が翌朝まで効いていない場合が多いため、薬を飲むタイミングを、起床時、夕食後、または朝夕食後飲むなど、工夫する必要があります。

夜間高血圧タイプは、夜間に自律神経の副交感神経が優位になり心拍数低下や血管が拡張するにもかかわらず血圧が高いタイプです。腎臓病や心臓病、睡眠時無呼吸症候群の人に多く見られます。24時間血圧測定などを行うことが必要です。

高血圧の対策は、まず血圧を自分で測定することですが、最近では、スマートウォッチ（腕時計型端末）に心電図や血糖値だけでなく血圧も測定できる機能を備えた機種も出てきています。2022年9月より、高血圧治療用アプリを用いた対策※2も保険適応になっています。

降圧目標

130/80mmHg 未満



自分が塩分を摂り過ぎていないか気になる方は、尿検査※3で調べることができます。

血圧が、夏は低く冬は高くなって降圧剤の量も変わる人もいて、冬の寒さに対する対策も必要です。暖かい所から洗面所、トイレ、脱衣所など10℃以上寒い所に行く場合は、温度差をなくすことも必要です。

※1. 血漿アルドステロン濃度測定は、2021年4月よりRIA法からCLEIA法になり、従来より低い値で原発性アルドステロン症が疑われます。

※2. 理想の食塩摂取量が6g未満/日など、対話形式で学習、取り入れる行動を決め、達成できたかチェックし、行動を習慣化するなど積極的に治療に取り組めるようになります。

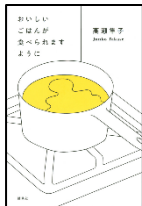
※3. スポット尿（尿中Na、K、クレアチニン値）測定から田中式（2002年）により食塩とカリウム（野菜や果物に多い）摂取量を推定したり、簡便に尿中Na/K比（4.1以上で食塩摂り過ぎ）で知ることができます。

(内科 石井勝好)



**健康診断の結果が悪い人が絶対にやっちゃいけないこと**  
野口緑

健康診断は「血管の状態」を知ることのバロメータです。20年後の健康のために今から始めましょう。



**おいしいごはんが食べられますように**  
高瀬隼子

職場のままならない人間関係を、食べ物を通して描く。芥川賞受賞作。



**自閉症スペクトラムがよくわかる本**  
本田秀夫

「対人関係が苦手てこだわりが強い」原因・特徴から受診の仕方・育児のコツまで、基礎知識と対応法がよくわかる。



**お探し物は図書室まで**  
青山美智子

仕事に人生に行き詰まりを感じている人が訪れた町の小さな図書室。聞き上手な司書さんが、思いもよらない本のセレクトで後押しします。



**新てんかんテキスト**  
てんかんと向き合うための本  
井上有史

てんかんの人・その家族、ケアにかかわる人、医療関係者、てんかんについて知りたい人のために記述しました。



**図解アンガーマネジメント超入門**  
怒りが消える心のトレーニング  
安藤俊介

また怒っちゃった→イライラしても大丈夫！100万人が学ぶ、怒りをコントロールするスキル。

お勧めの一冊

ニュートン式超図解最強に面白い!! ダイエット

科学雑誌『Newton』を出版する会社が発行する、やさしく親しみやすいイラストと簡潔な文章が特徴の「最強に面白い」シリーズのダイエット編です。

この本では「健康的にやせる」ことをテーマに、肥満、栄養、食事、運動についての科学的な情報が端的に、かつ網羅的に紹介されています。ダイエットに限らず「からだに良い」とされる正しい情報は、どんな人でも少々耳が痛いものですが「お菓子のサラダ味ってどんな味?」「実はブタは太っていない」といった興味深い雑学を獲得しながら読み進めることができます。

健康的な生活を送りたいと誰しも願うものですが、急がば回れと言うように、まずは正しい情報を基に自身の課題を明確にすることも大切です。「ふ〜ん、なるほどね」とゆったりと知見を広げ、自身に適した方法にのんびりと挑戦していただくのうってつけの一冊となっております。



(経営企画課 丹保信人)

【お知らせ】

早いもので、もう4月を迎えようとしています。進学や就職など新生活を迎える方や、仕事の節目等転機の時期となりました。皆さんいかがお過ごしですか？ がん相談支援センターでは、がんと診断を受けた患者さんやご家族からのご相談に対応して参ります。必要時、社会福祉士や薬剤師、栄養士などの専門分野にお繋ぎいたしますので、安心してご相談下さい。ウィッグの相談もお受けいたします。抗がん剤治療などで脱毛した場合、購入するとなると高価なものなので、悩む方もいらっしゃると思います。女性用ですがご要望に合えば無料でお貸ししておりますのでお気軽にご相談下さい。

がん相談支援センター 古沢