



本当に怖いのはかくれ高血圧です

—まずは家庭血圧を測ることから始めましょう—

坂崎診療所 人間ドックセンター長 戸田 均

高血圧と血管病

さて、第一回は高血圧です。この高血圧は、いわゆるメタボリックシンドロームの構成因子の一つで、心血管疾患のもっとも重要な危険因子です。症状がないことから、サイレントキラーとも呼ばれています。

現在、日本人の死因の第一位は癌で、第二位は心臓病、第三位は脳卒中ですが、この第二位と第三位を合わせるとほぼ癌と同じになります。そして、**心臓病と脳卒中はともに高血圧が持続することによっておこりやすくなる**ことが知られています。また、**腎臓病も高血圧で悪化**します。特に、糖尿病性腎症（腎臓におこる糖尿病の合併症で、腎不全の原因となります）は、血糖が高いことよりも、血圧が高いことで悪化することが多いのです。これら脳卒中、心臓病、それに腎臓病はいずれも血管病です。つまり、**血圧が高いと血管に負荷がかかり、血管がつまったり、破れたりする**わけです。

外来血圧と家庭血圧

血圧は心臓から送られてくる血液の量と、血液が体の中を流れるときの血管の抵抗の二つの要素で決まります。そして、心臓が縮んで血液を送り出し、血管の圧力が高くなったときの血圧を収縮期血圧（または最高血圧）、心臓が広がって血液を心臓に取り込み、血管の圧力が低くなったときの血圧を拡張期血圧（または最低血圧）といいます。

これまで、外来（診察室）での収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上が持続する場合を高血圧と呼んで、治療の対象としてきました。しかし、**血圧は病院で測る場合（外来血圧）と家庭で測る場合（家庭血圧）で数値が異なることがわかっており、一般に外来血圧のほうが家庭血圧よりも高くなる**ことが多いようです。これが、いわゆる白衣高血圧です。逆に**家庭血圧のほうが外来血圧より高い場合を仮面高血圧（かくれ高血圧）**といいます。白衣高血圧はそれほど危険ではありませんが、**仮面高血圧は大変危険**です。この場合、家庭血圧を測定することは特に重要です。血管病が血管への絶え間ない負荷で生じることを考えると、血圧は本来、24時間の血圧を測定するべきなのです。実際、一部の高血圧外来では、携帯型自動血圧計によって、早朝、昼間（職場）、夜間

の血圧を測り、パーフェクトに血圧を管理することも行われるようになってきました。

一般に夜間は副交感神経が優位になりますので、血圧は下がります。また、早朝起床時は副交感神経から交感神経にスイッチが切り替わり、戦闘モードに入る時間帯なので、血圧は急速に上昇します。そして、この時間帯に脳卒中や心筋梗塞が多くなっているのです。このように、**外来血圧が正常でも、夜間血圧が下がらなかったり、早朝血圧が高い人は血管病になる率が高く、危険です。**24時間血圧を毎日測ることは実際は不可能なので、**まずは家庭血圧（特に早朝起床時）を測ることから始めましょう。**日本高血圧学会は家庭血圧で135/85以上を高血圧としています。

高血圧の治療

早朝起床時の家庭血圧で135/85以上が続く場合、治療が必要になりますが、まずは減塩と運動から始めます。**食塩は一日6g以下、運動はウォーキングなどの有酸素運動を毎日30分以上定期的に行ってください。**これによっても血圧が十分に下がらない場合、薬物療法が必要になります。お薬は血管を拡げる働きを持ったお薬と利尿剤が主なものです。家庭血圧を指標にお薬を調節してもらいましょう。

高血圧の予防

現在、高血圧でない方も、将来高血圧にならないように予防することが大事です。先ほどの減塩と運動に加え、野菜や果物を積極的に摂ること、節酒、適正体重の維持を心がけてください。

家庭血圧を測ってみましょう

診察室での血圧やドック受診時の血圧が正常でも、家庭血圧が高い仮面高血圧（かくれ高血圧）は家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいます。今まで高血圧を指摘されたことがない方も、一度は家庭血圧を測ってみましょう。すでに高血圧で治療中の方は、正しい家庭血圧の測定を実践することにより、一日の血圧（特に夜間から早朝）をなるべく正常に維持し、脳卒中、心臓病、腎臓病などの血管病を予防するようにしましょう。

※血管病とは…動脈硬化が進行した結果発症する心筋梗塞や脳梗塞などのこと。

