

「高血圧症の治療法」

**高血圧症の治療法を
教えてください。**

A 高血圧症の治療法には生活習慣の改善と薬物療法があります。基本的には生活習慣の改善が不可欠で、特に食事内容の改善や運動を行うことで、軽症の高血圧症の場合には薬物療法なしでも血圧を正常に保てる可能性があります。生活習慣を改善しても血圧が正常に保てない場合には、薬物療法が必要となります。その場合でも生活習慣の改善は不可欠で、それによって薬物療法の効果を高め、薬物投与量を減らすことも可能です。逆に生

活習慣が改善されないと投薬量が増えてしまいます。

生活習慣の改善とは、どうすれば良いのでしょうか？

A 減塩・減量・運動などがあります。

塩味の濃い食事をする、のどが渇いて多くの水分を摂ることになります。体内の水分量が増加すると、心臓から全身に送られる血液量が増加し、血管にかかる圧力が増加して血圧が上がります。高血圧症の方は1日の食塩摂取量6g未満が目標です。減塩のためには食品に含まれる塩分量(主成分はナトリウ

ム)を知ることが重要です。ラーメンや味噌汁等の汁物、梅干しや塩辛などの塩蔵品、蒲鉾やハム、チーズなどの加工食品にも塩分が含まれています。加工食品の成分表示はナトリウム表示ですので、ナトリウム量(g)×2.5＝食塩量(g)として換算してください。その他にスープや汁を残すこと、食塩を使用せず柑橘類や出汁などで味付けをする工夫も必要です。

肥満があると、交感神経の働きが活発化して血管を収縮させるホルモンの分泌が増えて血管が縮み、血管にかかる圧力が高まり血圧が上昇します。その他に腎臓からのナトリウムや水分

高血圧症と診断された方はかかりつけの医師にご相談ください。

の排泄がされにくくなり、体内の水分量が増加して血液量が増える結果、同様に血管にかかる圧力が高まり血圧が上昇します。減量することによって、血圧が下がることも期待でき、肥満のある方は体格指数(体重(kg)÷[身長(m)]²乗)が25kg/m²未満を目標とし、目標に達しなくても約4kgの減量で血圧低下が期待できます。肥満を防ぐためには、食事から摂取する1日のエネルギー量が消費エネルギーを上回らないことで、肥満対策には食事内容の改善に加えて運動も重要です。

運動には、体重を減らす以外に直接血圧を下げる効果もあります。運動によって心拍数が増えると、心臓からナトリウムや水分を体外に排泄する働きのあるホルモンの分泌が増えます。さらに運動によって血液の循環が良くなると、血管の内側に存在する内皮細胞から血管を拡張して血圧を下げる物質も分泌されます。高血圧症の方にはウォーキングによる有酸素運動がおすすめです、毎日30分以上を目標と

して、脈拍が少し速くなる程度の負荷で行ってください。忙しくて運動する時間が取れない方は、通勤時に交通機関を一駅手前で降りて歩いたり、エレベーターやエスカレーターは使わず階段での移動を行うことや、室内清掃などの家事労働も有効です。

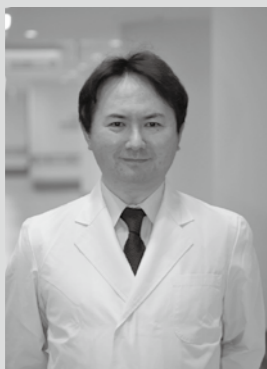
その他に、禁煙・節酒・ストレスの軽減なども注意が必要です。

禁煙によって動脈硬化の進行が抑えられ、心筋梗塞や脳卒中の予防につながります。アルコール類を大量に摂取される方は急激な節酒によって血圧上昇を来す恐れがありますが、節酒を継続することで血圧低下が期待できます。ストレスや気温の低下は交感神経を活発化し、血管を収縮させて血圧が上がります。

できるだけストレスを解消し、急激な温度変化にも注意が必要です。

以上の生活習慣の複合的な修正が高血圧症に対して、より効果的です。

今月の先生



岐阜市民病院 腎臓内科
橋本和明 先生

○専門分野
腎臓内科、内科一般

○役職
健康管理センター長
第一内科副部長
腎臓病・血液浄化センター副センター長

○主な資格、認定
日本内科学会内科指導医・認定内科医・総合内科専門医
日本臨床内科医会認定臨床内科専門医
日本循環器学会認定循環器専門医
日本腎臓学会腎臓専門医

人間ドック健診専門医
日本人間ドック学会認定医
人間ドック健診情報管理指導士
(人間ドックアドバイザー)

日本医師会認定産業医
日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医

○卒業年、主な職歴
平成5年岐阜大学医学部卒
岐阜大学医学部附属病院
誠広会平野総合病院
朝日大学歯学部附属病院