

高血圧の治療法と予防法

日本生活習慣病予防協会 副理事長
博士（医学）

和田 高士

生活習慣病は、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与する疾患の総称で、コロナ重症化のリスクも高くなります。今回は生活習慣病全体のリスク要因となる高血圧に焦点を当てて、その症状、治療法、予防法などを解説します。

▶第1回 高血圧の治療法と予防法

- 第2回 高コレステロールの
治療法と予防法
- 第3回 高中性脂肪血症の治療法と
予防法
- 第4回 糖尿病の治療法と予防法
- 第5回 高尿酸血症の治療法と予防法
- 第6回 肥満の治療法と予防法



高血圧とは どのような病気か

(1) 高血圧の定義

心臓から送り出された血液が血管の内側を押す圧力のことを「血圧」と言い、この圧力が平常時から高い状態のことを「高血圧」と言います。具体的には、診察室で測定した血圧が収縮期血圧（最大血圧）140ミリHg以上、もしくは拡張期血圧（最小血圧）90ミリHg以上のいずれかを満たす場

合に高血圧と診断されます。

ただし、診察室で測定する血圧は、緊張が原因で異常に高く測定される場合があります。これを白衣高血圧と言います。高血圧の約15～30%にみられます。

このように、診察室での血圧は必ずしも普段の血圧値を反映しないため、家庭で測る血圧が重視されるようになり、家庭での高血圧診断基準が策定されました。

家庭で測定する場合は、収縮期

(2) 高血圧のリスクと要因

血圧が130ミリHg以上、もしくは拡張期血圧が85ミリHg以上のいずれかを満たす場合が高血圧となります。

高血圧をそのまま放置していると、高い圧力が血管壁にかかり続けるため、血管壁の薄い脳血管を破り、脳出血を起こす原因となります。

高血圧は、このほか心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な病気を引き起こす原因にもなります。図表1のとおり、高血圧は、日本人の非感染性疾患の死亡をもたらす危険因子の第2位になっています。

高血圧を引き起こす要因としては、遺伝的要因と生活習慣による要因があります。

生活習慣による要因としては、食塩の過剰摂取、運動不足、ストレスなどが挙げられます。

高血圧の 治療法

高血圧の治療の基本は、前述した要因である生活習慣の改善を継続的に行なうことに尽きます。

(1) 食塩を制限する

体内環境、そして血液の塩分濃

(2) 運動を継続的に行なう

まだ高血圧にはなっていない人でも、厚生労働省による食事摂取基準では、男性は1日7・5g未満、女性6・5g未満とされています。

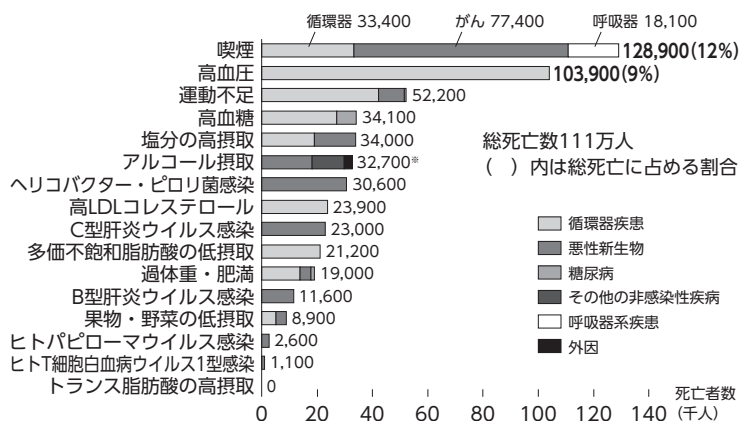
そのため、高血圧者の治療においては食塩制限が重要で、日本高血圧学会は1日6g未満を推奨しています。

運動を継続的に行なうと、血管内皮機能が改善されるため、血圧を下げる効果が得られます。

ただし、運動自体が一時的に血圧を上げることになるため、注意が必要となります。全力で走る短距離走、バーベルなどを使った筋力トレーニングなど、短時間に強い力をする運動は、血圧を上昇させる危険があるので避けましょう。

血圧を下げるのに効果的な運動としては、たとえば、体操、ウォーキング、水泳、自転車、ジョギング、登山、スキー、ゴルフ、テニス、バドミントン、卓球、柔道、剣道、空手、相撲、柔術、格闘技、武道、スポーツ全般、など、様々な運動が効果的である。

■ 図表1 危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数



※ アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推測値として報告されているが、図には含めていない。

出典：厚生労働省「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」より（Ikeda N, et al.: PLoS Med, 9: e1001160, 2012）

■ 図表2 高血圧の基準と降圧目標

診断と目標値	診察室	家庭
高血圧（収縮期・拡張期）	140以上または90以上	130以上または85以上
降圧目標（収縮期・拡張期）	130未満かつ80未満	125未満かつ75未満

■ 図表3 食塩摂取源となっている食品のランキング(20歳以上)

順位	食品名	1日あたりの食塩摂取量(g)*1	1日あたりの食品摂取量(g)*2	摂取者(人)
1	カップめん	5.5	92.7	368
2	インスタントラーメン	5.4	86.2	413
3	梅干し	1.8	8.9	2,835
4	高菜の漬け物	1.2	21.1	347
5	きゅうりの漬け物	1.2	32.2	1,580
6	辛子めんたいこ	1.1	20.0	567
7	塩さば	1.1	63.7	787
8	白菜の漬け物	1.0	44.9	1,306
9	まあじの開き干し	1.0	63.7	555
10	塩だけ	0.9	56.0	2,605

※1 当該食品からの食塩摂取量の平均値。

※2 当該食品を摂取している者における摂取量の平均値。カップめんとインスタントラーメンは調理後の重量に換算。

出典：医薬基盤・健康・栄養研究所「日本人はどんな食品から食塩をとっているか？」

① 自律神経には、交感神経と副交感神経があります。緊張状態のときは交感神経が優位に働き、血管を収縮させて血圧を上昇させます。逆にリラックスしているときは副交感神経が優位に働き、血管を拡張させて血圧は下がります。

② ゆとりを持った生活様式を
急な血圧の上昇を避けるためには、日頃からゆとりを持った行動を心がけることが大切です。
不安や苛立ちといったストレスも血圧を上昇させます。たとえば、「新しいことを始める前には、シミュレーションを多くして不安感を払拭する」「イライラするときは、深呼吸をしてみる」といったことを意識してみましよう。
気温差を意識することも、血圧の乱高下の予防につながります。寒いときの血管収縮による血圧上昇と、暖かいときの血管拡張による血圧低下が体にストレスを与えるためです。
日頃から、室温や衣服の調整にも気を配りましよう。



③ ストレス要因を取り除く
生活習慣を自分なりに改善させても、高血圧の基準を下回らない場合は、薬物療法を考える段階と言えます。医師の診療のもと薬を処方し、図表2の降圧目標値を目指しましょう。

④ 薬物療法を検討する

たとえば、睡眠不足は日中に倦怠感や緊張感を引き起こし、血圧上昇の元となるので、規則正しい生活習慣を心がけましよう。

高血圧を予防する生活習慣

(1) 食生活を改善する

高血圧予防の方法として、まずは高血圧特有の要因となる塩分に注目してまいります。

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所は、日本人の「食塩摂取源となっている食品のランキング」を発表しています。（図表3）。

1位カップめん、2位インスタ

ントラーメン、3位梅干しと納得の結果ですが、注目すべきは「1日あたりの食塩摂取量」です。梅干しの1・8グラムに対し、カップめんは5・5グラム、インスタントラーメンは5・4グラム。なんと3倍です。

それでもカップめんを食べるのであれば、汁は飲まないようにしましょう。それだけで、塩分摂取を60%カットできます。