

高血圧 2 高血圧の治療について

高血圧の治療は、大きく「生活習慣の改善」と「薬による治療」に分けられます。基本的には、まず生活習慣の改善が優先され、それでも血圧が下がらない場合には薬による治療を開始することになります。ただし、年齢、性別、喫煙、その他の疾患の有無などによっては早急に薬による治療を開始した方が良い方もいらっしゃいますので、医師と相談が必要です。

Q1 生活習慣の改善とは？

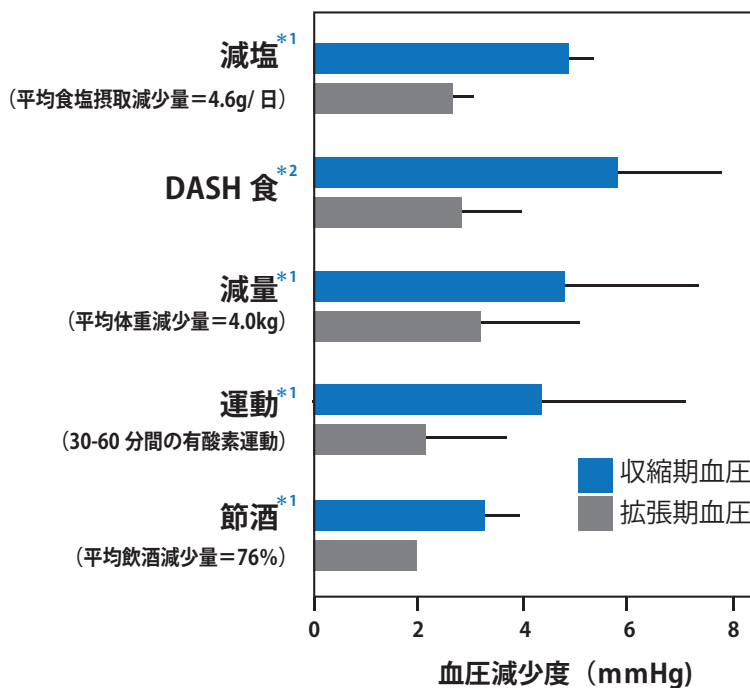
生活習慣の改善には、塩分制限を中心とした食事療法、減量、運動、節酒、禁煙などが含まれます。高血圧の予防・治療においてとても重要です。それぞれの改善点とそれによって下がる血圧の程度は以下のようになっています。

【生活習慣の修正項目】

1. 食塩制限	6g/日未満
2. 野菜・果物	野菜・果物の積極的摂取 ^{*1}
脂質	コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を抑える 魚（魚油）の積極的摂取
3. 適性体重の維持	BMI（体重[kg]÷身長[m] ² ）が25未満
4. 運動	有酸素運動を中心に定期的な運動（毎日30分以上を目標）を行う [*] 心血管病のない高血圧患者が対象
5. 節酒	エタノールで男性20-30mL/日以下、女性10-20mL/日以下
6. 禁煙	（受動喫煙の防止も含む）

生活習慣の複合的な修正はより効果的である
^{*}カリウム制限が必要が腎障害患者では、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない
 肥満や糖尿病患者などエネルギー制限が必要な患者における果物の摂取は80kcal/日程度にとどめる

【生活習慣修正による降圧の程度】



^{*1} メタ解析
^{*2} ランダム化比較試験

高血圧治療ガイドライン 2019, P64, 日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会 編, 日本高血圧学会発行より改変
 バイエル製薬 高血圧・狭心症治療や患者指導の情報サイト Adalat.jp 参考

単独項目で得られる血圧降下はそれほど大きくありませんが、複合的な改善はより効果的です。



高血圧

【 塩分制限 】

食生活の中でまず改善したいのが塩分摂取量です。塩分摂取量が1g減ると、収縮期血圧が約1mmHg下がると報告されています。日本人の塩分摂取量は徐々に減ってはいますが、依然として多く男性10.8g/日、女性9.1g/日となっています。JSH2019では塩分摂取量6g/日を推奨しています。6g/日未満に減らすのはとても大変ですが、米国のガイドラインでは3.8g/日、WHOは5g/日未満をそれぞれ推奨していますので、少しでも減らす努力が必要です。

以下のような工夫をして出来るだけ塩分を減らしましょう。

- 使用する塩、醤油を減らす、減塩の醤油を使用する
- 調味料を工夫する、胡椒、酢、七味、レモン、柚子などで味付けする
- 汁物は全部飲まない、らーめん、蕎麦、うどんなど
- 味噌汁は具材を多くして汁を少なくする



【 栄養素と食事パターン 】

減塩と組み合わせることでさらに血圧を下げる効果がある食事パターンに、DASH食というものがあります。DASH食（Dietary Approaches to Stop Hypertension）とはアメリカで開発された、血圧を上げないための食事のことです。

DASH食で増やす栄養素は、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、タンパク質です。

食品としては、野菜や果物、低脂肪の乳製品、魚、大豆製品、海藻などです。

逆に減らす栄養素は、飽和脂肪酸とコレステロールです。脂身の多い肉やコレステロールが多い食品を減らします。



カリウムには、腎臓から余分な塩分（ナトリウム）を排出する働きがあり、マグネシウムは、その働きを助けます。カリウムは野菜や果物、海藻類、豆類などに多く含まれています。また、マグネシウムは、海藻やナッツ類、豆類などに含まれています。

カルシウムも、カリウム、マグネシウム、食物繊維とともに摂取することで相乗効果が生まれ、血圧が下がると考えられています。

※腎機能に問題がある方にカリウムやマグネシウム、カルシウムの積極的な摂取はお勧めできない場合があります。

医師や栄養士とご相談ください。



高血圧

【 減量 】

肥満は高血圧発症の明確なリスクになります。(もちろん、糖尿病や高脂血症、脳心血管病なども含めた色々な疾患のリスクにもなります。)

日本では Body Mass Index (BMI: 体重 (kg) ÷ 身長 (m) 2) $\geq 25\text{kg/m}^2$ を肥満と判定しています。BMI 25.0~29.9 kg/m^2 の人の高血圧発症リスクは BMI < 20 kg/m^2 の人の 1.5~2.5 倍とされています。

体重 1.0kg の減量で収縮期血圧が約 1.1mmHg、拡張期血圧が約 0.9mmHg 低下するとされています。



【 運動 】

適度な運動には血圧を下げる作用があります。血圧は、一時的な運動で直後から約 4~5mmHg 低下し、その後 22 時間ぐらい効果が持続します。定期的に、できれば毎日の運動がお勧めです。

運動種類：ウォーキング、ジョギング、プールなどの有酸素運動。

筋力トレーニングやストレッチを合わせて行うことも有用。

運動時間：継続して 30 分以上、または 1 回 10 分程度で合計して 1 日 40 分以上

運動頻度：週 3~4 回 (毎日が理想)

運動強度：軽く汗をかく程度、軽く息が上がる程度



※高血圧治療中、その他併存疾患によっては急に運動を始めると危険ですので、医師と相談して下さい。

【 節酒 】

飲酒後は、一時的に血流が良くなり血圧低下につながります。しかし、長期に飲みすぎると、反対に血圧が上がってしまいます。高血圧だけでなく脳卒中やガンの要因にもなります。一般的に健康の目安となる適量は、

男性：エタノール 20~30ml (日本酒 1 合、ビールなら中ビン 1 本 (500ml)、
ワインなら 2 杯、焼酎なら半合、ウイスキーならダブル 1 杯) とされています。

女性：エタノール 10~20ml で男性の約半分です。



【 禁煙 】

喫煙の習慣が、脳心血管病のリスクであることは確立していますが、高血圧の要因かどうかについては、まだ明確になっていません。

タバコを吸うと一時的に血圧が上昇します。また、習慣的な喫煙は動脈硬化を促進すると言われており、これらが高血圧に深く関係すると考えられています。

また、喫煙は色々なガンや、肺の病気の要因にもなるため、血圧以外の健康増進の意味でも禁煙は非常に重要です。





Q2 薬による治療とは？

生活習慣の改善によって血圧が下がらない場合、もしくは年齢、性別、喫煙、その他の疾患の有無などによっては早くから薬による治療が選択される場合もあります。

降圧薬には、作用の違う多くの種類の薬があります。併存疾患（特に心疾患や腎疾患、糖尿病など）の有無によって、使用する薬が変わることがありますので、医師と相談が必要です。

降圧薬 1 剤を通常量使用すると、収縮期血圧が約 9mmHg、拡張期血圧が約 5mmHg 程度下がります。

高血圧



Q3 薬を飲むとやめられない？

内服治療で正常血圧が維持されている方で薬を中止した場合に、どのぐらいの方がその後も正常血圧が維持できるのか、ということに関して一定の見解はありません。しかし、生活習慣を大きく改善した場合を除いては、多くの場合が元に戻ってしまうと言われています。

ですので、治療開始前にその他の疾患がない 1 度高血圧の方以外は、薬の中断や中止はお勧めできません。

2019 年 11 月

自由が丘メディカルプラザ
内科 森川 日出男

日本内科学会総合内科専門医・指導医
日本プライマリ・ケア連合学会家庭医療専門医

Dr 森川の高血圧コラム

- ・ 高血圧 1・・・高血圧ってどんな病気？
正しい血圧の測定方法は？

を、ご覧ください。