

PR

企画/MSD株式会社
http://www.msd.co.jp/

テーマ：高血圧について

教えて
ドクター松尾クリニック
(八尾市北本町)
院長・松尾美由起先生

高血圧を放っておくと、重い病気を招くことも

国民病と呼ばれている「高血圧」は、心臓病や脳卒中などの危険因子になります。高血圧は自覚症状がほとんどないため、「沈黙の殺人者」として危険視されています。高血圧治療の重要性について、松尾クリニック院長・松尾美由起先生に聞きました。

健康診断で血圧が高いといわれたら… 早めに最寄りの医療機関を受診しましょう

日本人の主な死亡原因は「がん」「心臓病」「脳卒中」ですが、このうち心臓病と脳卒中は、いずれも主な原因の一つは「高血圧」です。日本の高血圧患者数は約4000万人といわれ、非常に多く、まさに国民病といえるでしょう。

一般的に高血圧とは、血圧値が基準値(140/90mmHg)以上の状態になり、それが長く続く状態のことを言います。

高血圧を放置しておく、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などを引き起こし、寝たきりの原因になります。また、腎臓にも負担がかかり、腎臓病になって、最悪の場合、透析が必要になってしまうこともあります。

高血圧は、自覚症状がないまま病気が進行することが多

いため、「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」とも呼ばれる恐ろしい病気であり、早期発見、早期治療を行うことがとても重要になります。

健康診断などで血圧が高いといわれた場合は、血圧を正常値に戻すことが重要で、まずは正しい指導に基づく「食事療法」「運動療法」を行うことです。そして、薬物療法が必要な高血圧と診断された場合は、処方されたお薬をきちんと飲むことが大切になります。

ご自身やご家族に高血圧の心あたりがある場合は、医療機関へ早めの受診をおすすめします。

生活習慣の見直しを基本に、余病や合併症を薬で予防

健康診断で「血圧が高い」と言われたことをきっかけに、来院される方が増えています。最近では、30代の方も多くなりましたね。自覚症状がほとんどないため、中には「まだ大丈夫」と2年、3年と放置するケースも見られますが、高血圧が長年続くと、血管に負担がかかり、それが影響して動脈硬化などの血管障害が進み、脳卒中や狭心症、心筋梗塞など、命にかかわる合併症を引き起こすこともあります。

早期発見できれば、食事療法や運動療法で高血圧を改善することも可能です。食事療法や運動療法といっても、味気ない食事や苦しい運動では到底継続できません。当院ではコショウ、カレー粉、ハーブなどを上手に使って、おいし

く減塩する方法や、楽しみながらできる運動など、できるだけ負担感のない方法を具体的に指導しています。家族で取り組み、全員の健康管理にもつながります。「2週間で習慣に、1カ月なら顕に」という気持ちで続けていただきたいですね。

診断の結果、治療が必要となれば、降圧薬を処方しますが、最近ではよい薬の登場で、血圧を下げるだけでなく、臓器障害などの余病や合併症も防げるようになりました。重症化してからの治療では、治療費も時間もかかります。今は予防医学の時代。今実行できることはたくさんありますので、早めに受診して、早期治療に取り組みましょう。