

高血圧の話し

◎地域生活を守る高血圧管理

当地域においては救急医療体制が十分ではありません。とくに心筋梗塞など命に直結する急病については緊急時対応できる病院がなく、一刻を争う病気でありながら時間をかけて遠くの専門病院に搬送しなければならない状況にあります。心筋梗塞や脳卒中の原因は高血圧です。命をかけて救急搬送されるような状態にならないように若い頃から自分の血圧に関心を持ち健康に気をつけましょう。これは当地域において老後に健康的な生活を送ることが出来るためにも大変重要なことです。

◎血圧はサイレントキラー

高血圧は無症状の時期でも動脈硬化を進行させることによって体の各所に障害を引き起こし、心臓病、脳卒中、呼吸器疾患、糖尿病、腎臓病など様々な病気の原因となっています。症状が出た頃には手遅れで、寝たきり、死に至る病気です。

◎高血圧の種類

高血圧は、遺伝、生活環境、原因不明で起こる本態性高血圧と、他の病気が原因で起こる二次性高血圧とに分けられますが、90%以上は本態性高血圧です。原因となる生活環境因子は、喫煙、ストレス、食塩摂取、糖尿病、肥満、アルコール、運動不足などさまざまです。

◎仮面高血圧、白衣高血圧

血圧は一日の中でも変動していますが起床時に上昇し就寝とともに下がるのが一般的です。日中、病院で計ると正常であっても夜間や早朝に高いのは仮面高血圧といって心臓病を引き起こしやすいとされています。これは起床直後、就寝前に血圧を測ることによって診断出来ます。病院で診察時に計ると高いのは白衣高血圧といって緊張やストレスで血圧が高くなるものです。これも放置すると将来高血圧症状を来すようになるので生活習慣の改善を心がける必要があります。

◎高血圧の治療

最も大切なことはまず自分の血圧を知ることです。禁煙、節酒、適度の運動、減量、減塩など生活習慣の改善を心がけ、効果がなければ降圧剤を服用することになります。血圧の薬を服用していても高血圧による様々な症状のために救急車で運ばれてくる場合があります。救急車で運ばれてくる患者には、薬を服用しているから安心していただけ、しっかり服用していなかったとか、家庭血圧を測っていなかったなど様々な原因があります。血圧の薬には多くの種類があるので、家庭血圧を測り、主治医と相談しながら注意深く調節していかなければなりません。

◎脱水症に注意

これからの時期、脱水症が気になりますが、高血圧の薬を服用しているときには特に脱水に対する注意が必要です。老人では血圧調節能力が低下しているので、家庭血圧の測定、服薬の確認、水分補給が大切です。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦