

病気の話 高血圧をめぐる話題について

最近、週刊誌などで高血圧の基準についての記事が多くみられました。「血圧の基準が変わって、高めでもよかった」との記事です。日本高血圧学会は今年4月1日に高血圧治療ガイドラインを改訂しましたが、高血圧の判定基準は、140/90mmHg以上で変更はありません。高血圧の分類は世界共通で、原則として140/90mmHg以上の方は高血圧として治療の対象とされます。

高血圧として治療の対象となる血圧の基準値や降圧薬による降圧目標値は、それぞれの方の年齢や合併している病気によって異なりますが、原則は140/90mmHg以上で治療対象、降圧目標は140/90mmHg未満です。75歳以上の方では少し緩めに、糖尿病や蛋白尿のある慢性腎臓病の方はもっと厳しく血圧を管理します(表)。これらの値は、実際に治療をうけられた患者さんを対象にした膨大な研究結果を基に決められたものです。高血圧治療が必要な方は、医師の指導のもと、適切に血圧を管理するようお勧めします。

■表【降圧目標】

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者患者	150/90mmHg未満 (忍容性があれば140/90mmHg未満)	145/85mmHg未満(目安) (忍容性があれば135/85mmHg未満)
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満(目安)

注 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが、高血圧の診断基準であることから、この二者の差をあてはめたものである

薬の話 『ニトログリセリンを使うようになったらもうおしまい』は大間違いです

ニトログリセリン(ニトロ)を持っていますか?“心臓発作”の時に使用するくすりです。急性心筋梗塞や狭心症の発作の時に、舌の下においておくと唾液でとけていきます。普通の薬は内服すると食事のように胃や腸から吸収され、肝臓をってから全身に行きわたります。舌の下から吸収させるニトロは、肝臓を通過せずに全身に行きわたるため効果がはやくでます。1~2分で心臓に血液を供給している冠動脈を拡張させます。狭心症の方はこの作用によって血流が改善し発作(胸痛や胸部圧迫感)が消失します。ニトロは冠動脈だけでなく、全身の血管を拡げるため頭痛がしたり血圧が下がることがあります。頭痛は頭の血管が拡張して血流がよくなったため、よく効いているということです。

心不全で胸が苦しくなっている人では肺の血管が拡張するため、“呼吸が楽になる”こともあります。

典型的な狭心症の方はニトロを舌下すると明らかに症状が改善しますので、ニトロが効くかどうかで狭心症なのか他の病気なのか判断できる場合もあります。“ニトロを使うときは最後の時だ、重症だ”、なんてことを言われたのでよほどでないと思わないという人がいますが間違いです。ニトロが効かず発作が続く場合は、冠動脈が詰まってしまった急性心筋梗塞か、全く違う病気ですので病院を受診して心電図をとってもらいましょう。

舌の下に
おく



高血圧での生活改善

高血圧では薬による治療の他に、生活習慣の改善が重要です。

塩分制限や食事以外にも生活習慣を改善する必要があり、続ける事が大切です。

■**減量**：肥満になると血圧は上がり、減量すると血圧は低下します。また肥満は狭心症や心筋梗塞などの心血管病の危険因子になります。運動だけで体重を減らすのは難しく、食事療法も大切です。

■**運動**：酸素をたくさん使う(有酸素)運動が勧められます。
ウォーキングや軽いジョギング、平らなところのサイクリング、ゆっくりとしたスイミングなどです。
休みながらでも1日30分以上を達成すれば効果があります。

■**節酒**：多量飲酒は血圧を上げます。適量は、日本酒1合、ビール500ml、焼酎0.5合弱より少ない量です。

■**禁煙**：喫煙するとニコチンのため一時的な血圧の上昇が15分以上続きます。
煙草の本数が多い人は血圧が上昇する時間が長くなります。
また喫煙は狭心症や脳卒中の危険因子であるため禁煙が重要です。

食事の話

夏のおすすめ! 減塩メニュー

夏は暑さによる疲れから消化機能が低下し、食欲が減退しがちです。

「のど越しの良いそうめんや冷やしうどんだけで終わり」なんてことになりがちではありませんか?
こうした食事だけでは、炭水化物(糖質)が中心となり、たんぱく質・ミネラル・ビタミンが不足してしまいます。
そこで、簡単に作れて栄養たっぷりのそうめんはいかがでしょう?

【トマトツナそうめん】

【材料:2人分】 そうめん:3束(150g) / トマト:1個 / ツナ缶:小1缶
ごま油:小さじ1 / 大葉:適量 / すりごま:小さじ2 / めんつゆ(ストレート):大さじ4

- ①そうめんはゆで、冷水でもみ洗いする。
- ②トマトはざく切りにし、ツナ缶の汁を切ってごま油、すりごまと混ぜる。
- ③お皿に①と②を盛り付け、千切りにした大葉をのせる。
- ④めんつゆをかけていただく。

減塩ポイント!

ごまと大葉の風味、ツナ缶のうま味で
少しのめんつゆでも美味しく食べられます。

