

「高血圧」そのままで大丈夫？

1. このご案内が届いた方は・・・

Q1：なぜ、このような案内が届いたのですか？

A1：このご案内は、現時点で**高血圧症重症化のリスクが非常に高い方**へ送付しております。皆様にいつまでも健康に過ごしていただくため、現在受けている治療への正しい取り組みと併せて、セルフマネジメントを通して生活習慣の改善を行って頂き、高血圧症の重症化予防や更には身体状況の改善により、健康的で豊かな生活に役立てていただきたいからです。



Q2：なぜ、自覚症状もないのに改善に向けた取り組みを行わなければならないのですか？

A2：高血圧症の治療が正しく継続的に行われていない場合でも、しばらくは自覚症状が無いかも知れませんが、状態は深く静かに進行して行きます。更に状態が進行して次のステージの治療に移行することになると、治療頻度や治療時間、治療費も更に増大し、そして生活制限などの**辛い思いをさせていただきます**。

主治医と良く相談し、その指示を守り血圧コントロールを行いながら生活習慣を改善して行くことで、これからの生活を長くより健康的に過ごすことができます。

2. あなたの現在の状況は・・・

「医者にも通っているし、薬も飲んでいるし、結構がんばっているんだけど・・・」と思われる方でも、治療中であるのに依然、血圧の値が高い状況であるため、血圧コントロールが不十分である事が考えられます。

以下に思い当たるフシは無いでしょうか？

- ①塩分のとりすぎ ②肥満 ③運動していない ④お酒の飲みすぎ
- ⑤喫煙 ⑥ストレス



3. 高血圧症が重症化するとどのようなになりますか？

血圧コントロール不良のまま放置すると、合併症を発症します。

高血圧の状態が長く続くと、血管の老化現象は一層進行します。高血圧の状態では、血管の内壁に強い圧力がかかるため、血管がダメージを受けやすくなってしまいます。血圧が高いと血管が固くなり血流が悪くなる「動脈硬化」を進行させ、放置すると虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中などの発作を起こす可能性が高くなります。

高血圧を放置すると・・・

血管がボロボロ

血管が破裂し出血

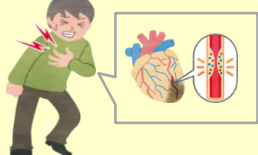
脳内出血・くも膜下出血など

動脈硬化

血流悪化

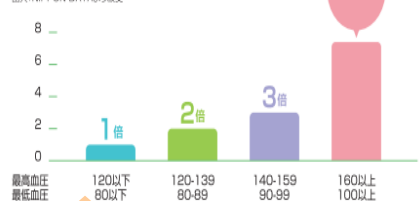
血管がつまる

脳梗塞・心筋梗塞など



長期にわたる高血圧と脳卒中の関連

長期にわたる高血圧と脳卒中の関連
出典: NIPPON DATAより改変



寝たきりの原因
となるもので
最も多いのが、
脳卒中です。



高血圧が引き起こす病気

脳

- 脳出血
- 脳梗塞
- くも膜下出血



心臓

- 心不全
- 心筋梗塞
- 狭心症



腎臓

- 腎不全
- 腎硬化症



血管

- 動脈硬化



4. これから継続的に取り組むこと

継続的な治療とセルフマネジメントで健康的な生活を目指しましょう！

1. 高血圧症を良く知る

- 高血圧とは血圧（動脈圧）が高い状態です。高血圧の人は、自覚症状がなくても重大な悪影響をもたらしますから、高血圧は“サイレント・キラー”（沈黙の殺し屋）と呼ばれています。
- 高血圧の人の大部分（約90%）は、明らかな原因を特定できない「本態性高血圧」で、一部（約10%）は腎臓や副腎などに原因がある「二次性高血圧」です。本態性高血圧の原因は完全には解明されていませんが、遺伝因子と環境要因とがともに重要と考えられています。環境要因には食塩、肥満、ストレス、アルコール、運動不足、ミネラル不足などの生活習慣が含まれ、高血圧は生活習慣病の一つになっています。

血圧値の分類（成人血圧、単位はmmHg）

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100

2. 主治医と一緒に治療を進める！

主治医の指示をしっかりと守り、治療を継続します。
服薬による治療と併せて食事療法・運動療法を進めて行きます。

■主治医と一緒に治療を進める！



食事療法 運動療法 薬物療法

■主治医の指示を守る！

勝手に薬の服用を止めない



3. 主治医と相談しながら血圧コントロールを行います。

主治医と相談の上、目標を決めて血圧コントロールに取り組めます。ご自身で主体的に取り組んでください。

① **目標を立てる** 現在の血圧値、年齢、これまでの治療期間等を考慮し主治医と相談して設定してください。

降圧目標(診察室血圧)	
75歳未満の成人	130/80mmHg未満
糖尿病患者	130/80mmHg未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未満
75歳以上の高齢者	140/90mmHg未満

② **習慣付け、記録をつける**



受診の記録、主治医との会話や指示、日々の服薬の記録、食事内容、運動内容など「血圧改善チャレンジ」として日記風に記録しておく、励みになりますし、なかなか上手く行かない場合など、振り返りによって何かヒントがつかめるかもしれません。また主治医に見てもらい助言をもらおうと思います。