

ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS





乙葉

古屋和雄

高血压







ここが聞きたい!

名医にQ今日のメニュー

沈黙の殺し屋 高血圧

診察室では分からない高血圧

突然死のなりやすさ判定レシピ

マルチオピニオン

血圧が高めと言われた場合



循環器

島本 和明

札幌医科大学 教授

A middle-aged man with grey hair, wearing a dark suit, white shirt, and red patterned tie, stands behind a podium. The background features a blue wall with a large white egg and several smaller glass spheres containing white, knotted structures. A graphic overlay at the bottom contains Japanese text.

内分泌

伊藤 貞嘉

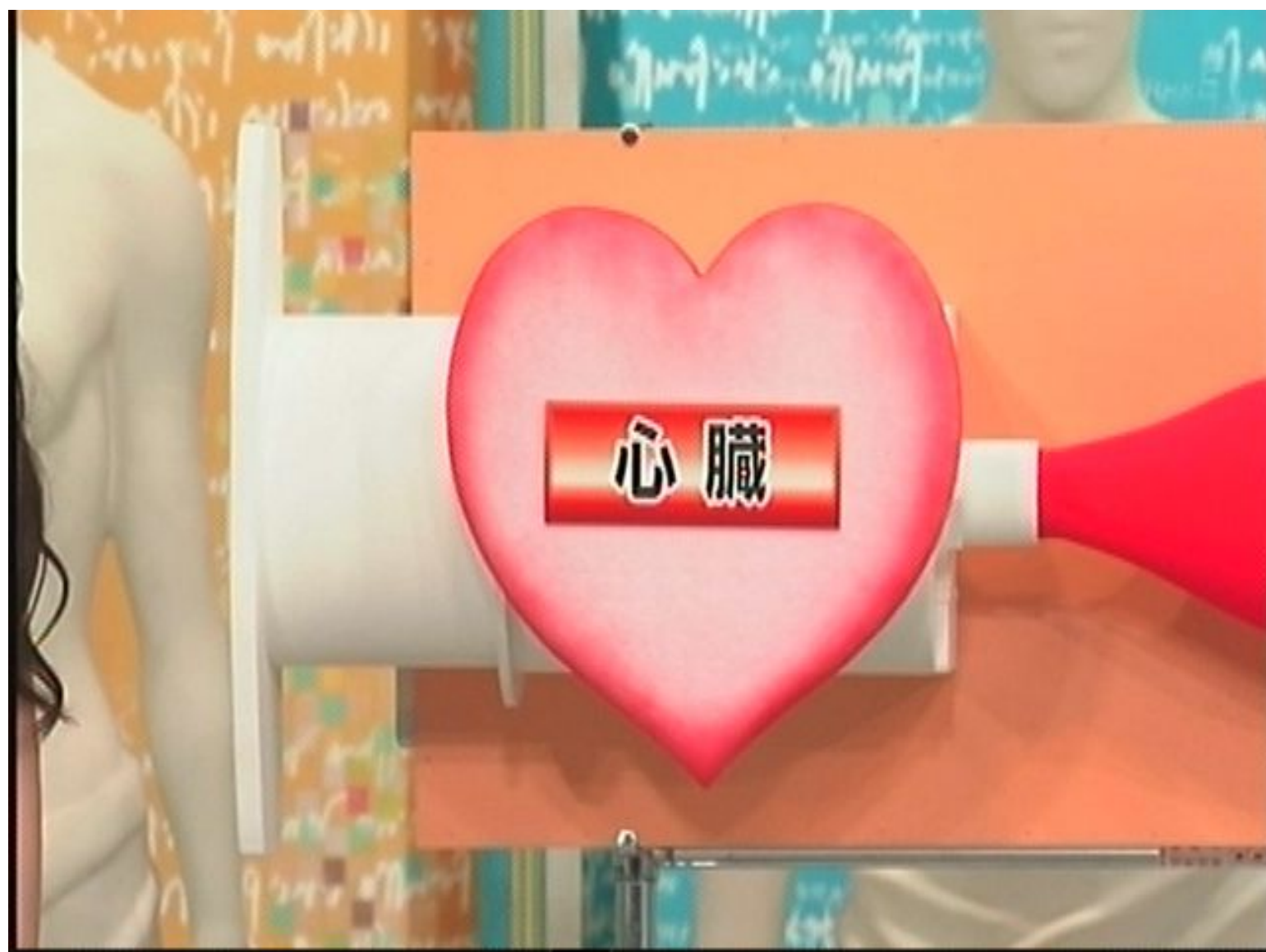
東北大学大学院 教授



予防医学

岡村 智教

国立循環器病センター 部長







大動脈

収縮期血圧(上の血圧)



大動脈

末梢

拡張期血圧(下の血圧)



ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS



NHK

高血圧は

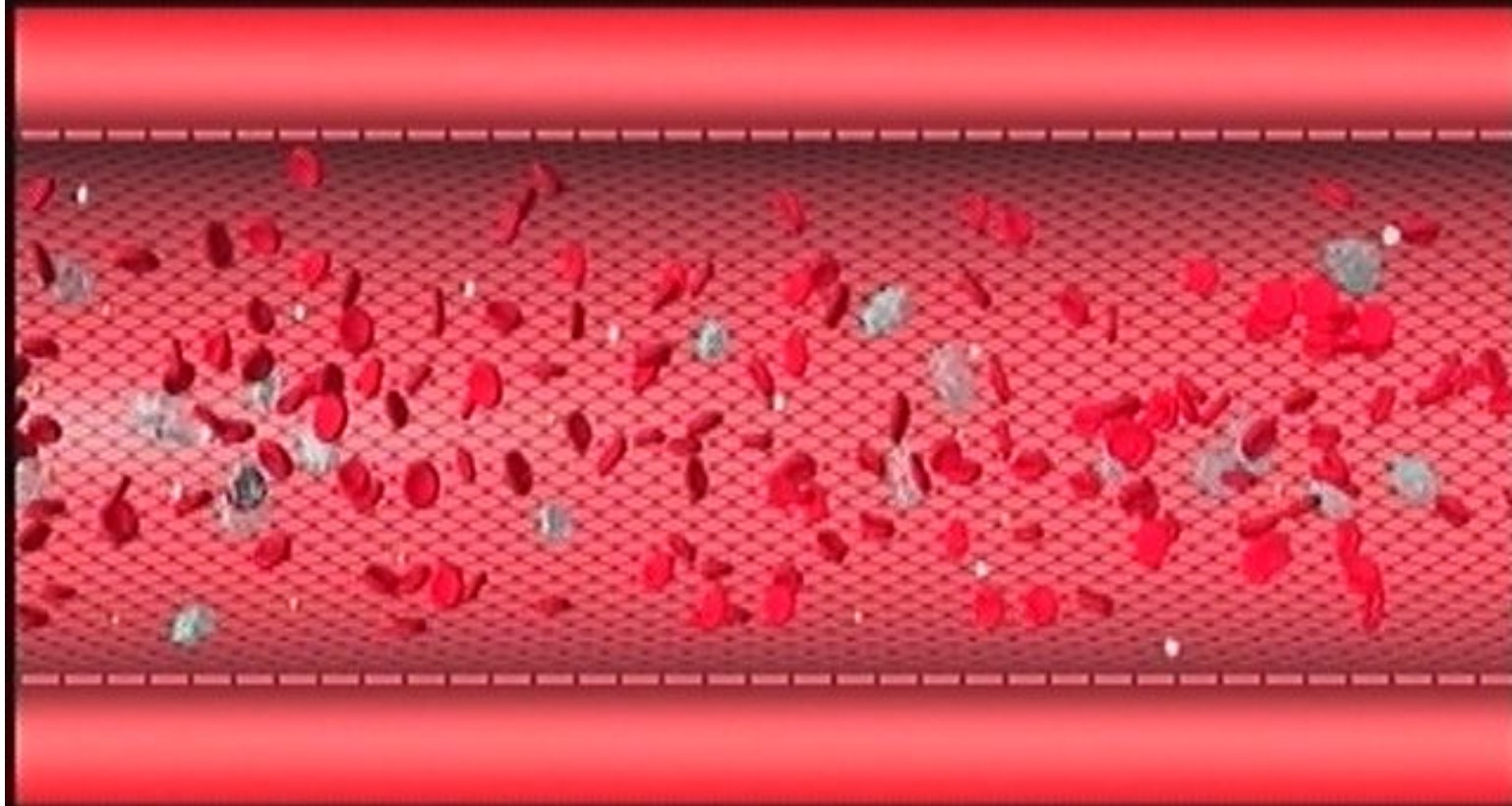
沈黙の殺し屋?

めい



サイレントキラー(沈黙の殺し屋)

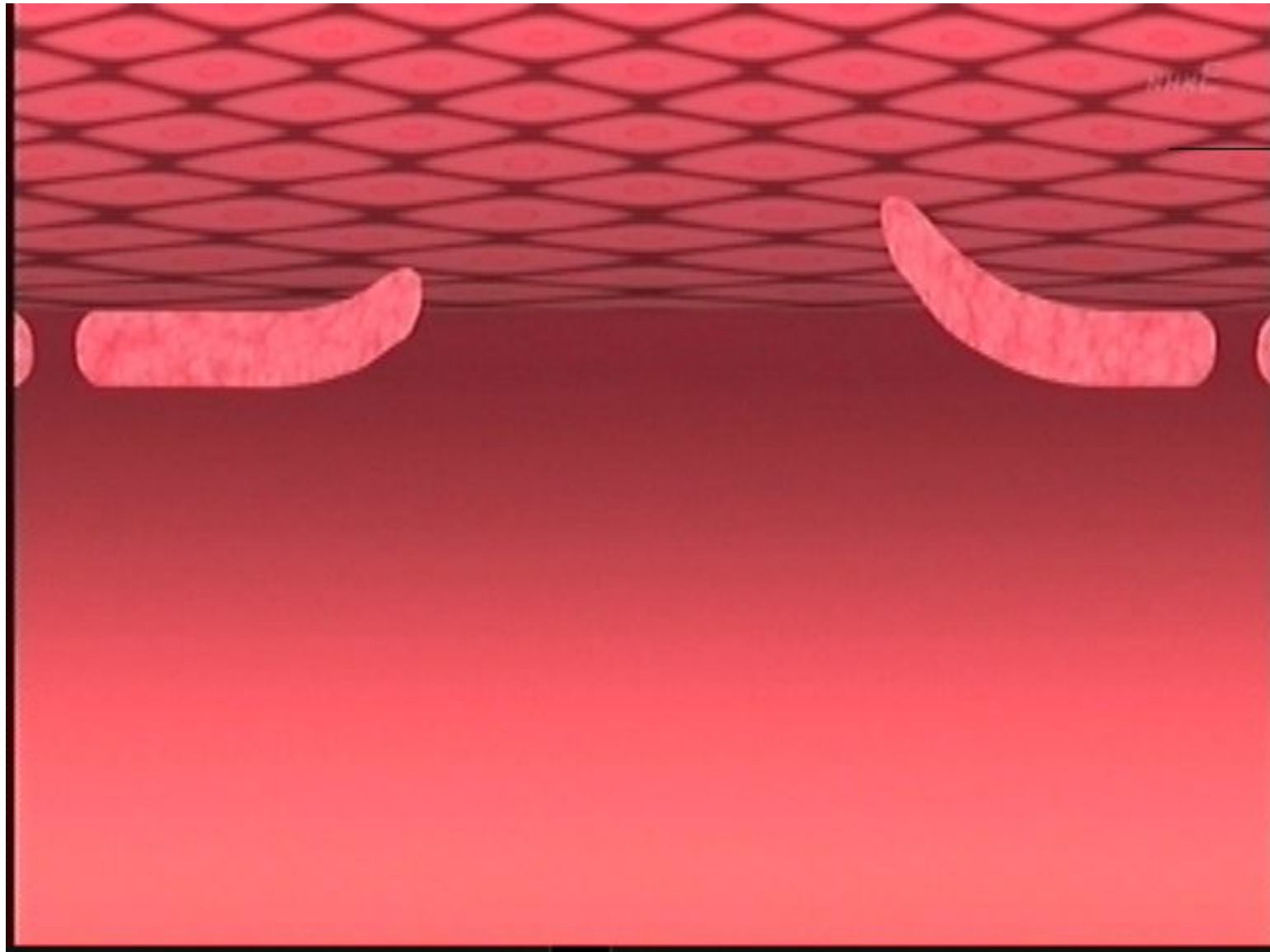
HHKE

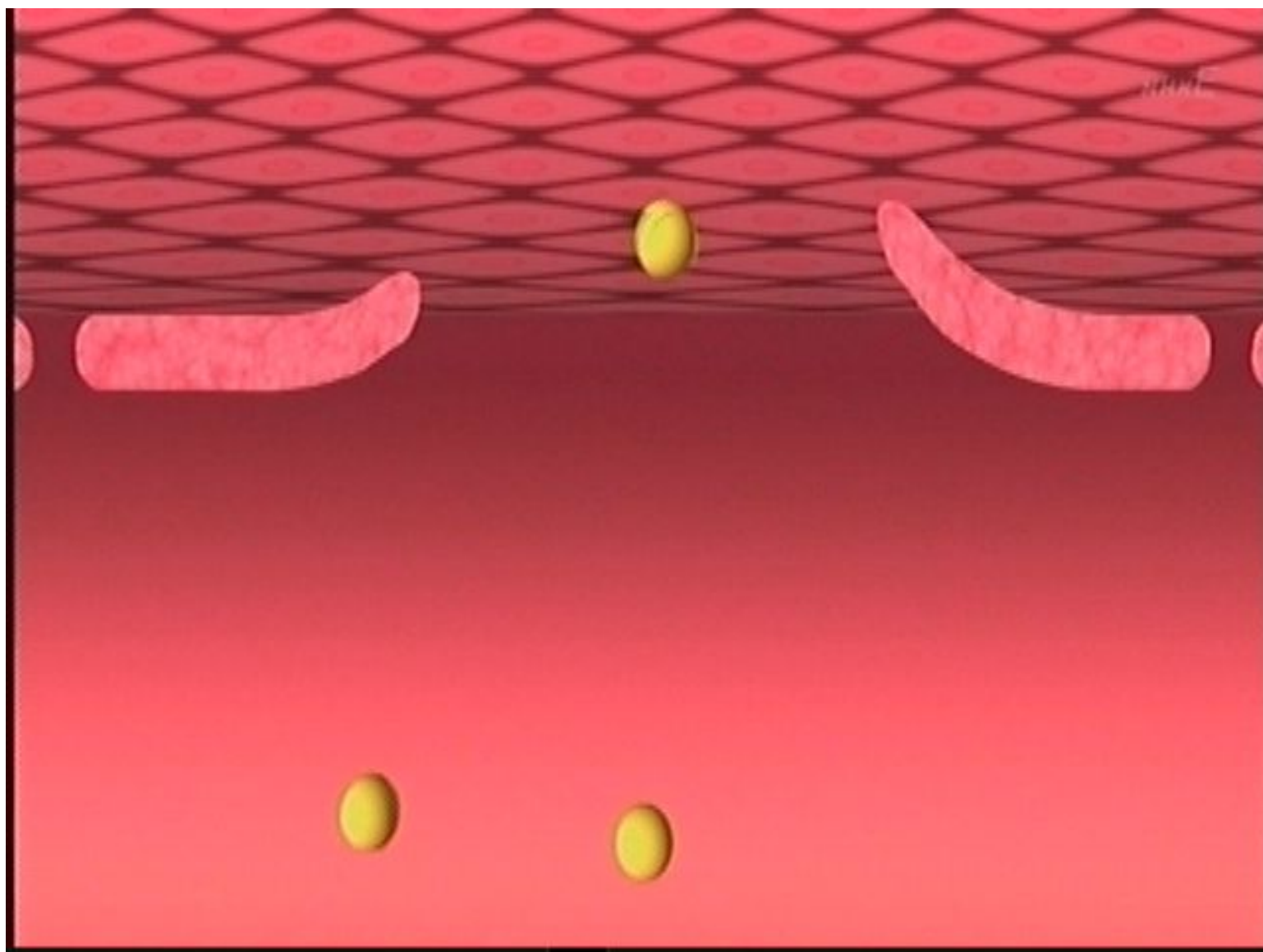


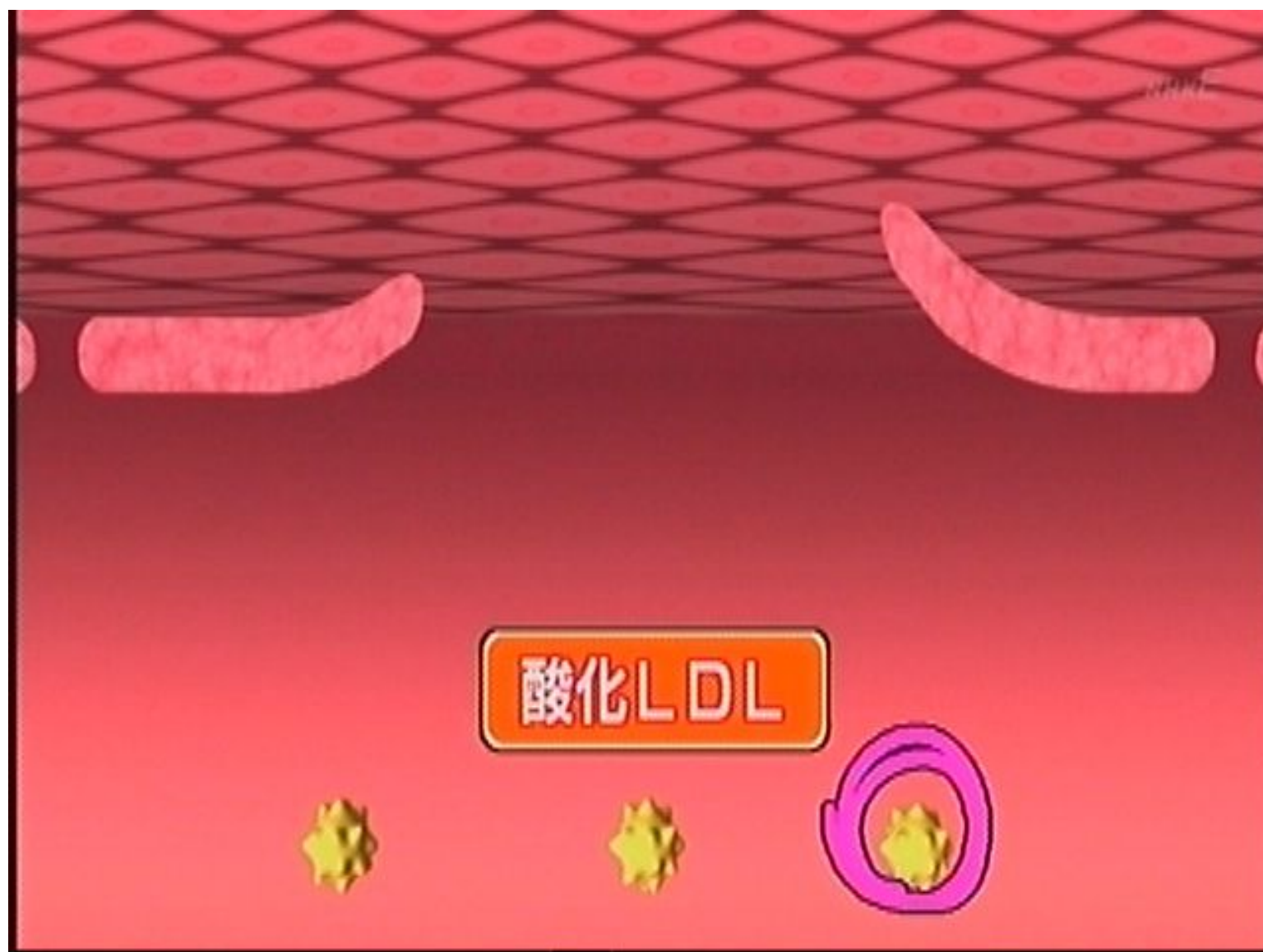
NHK E

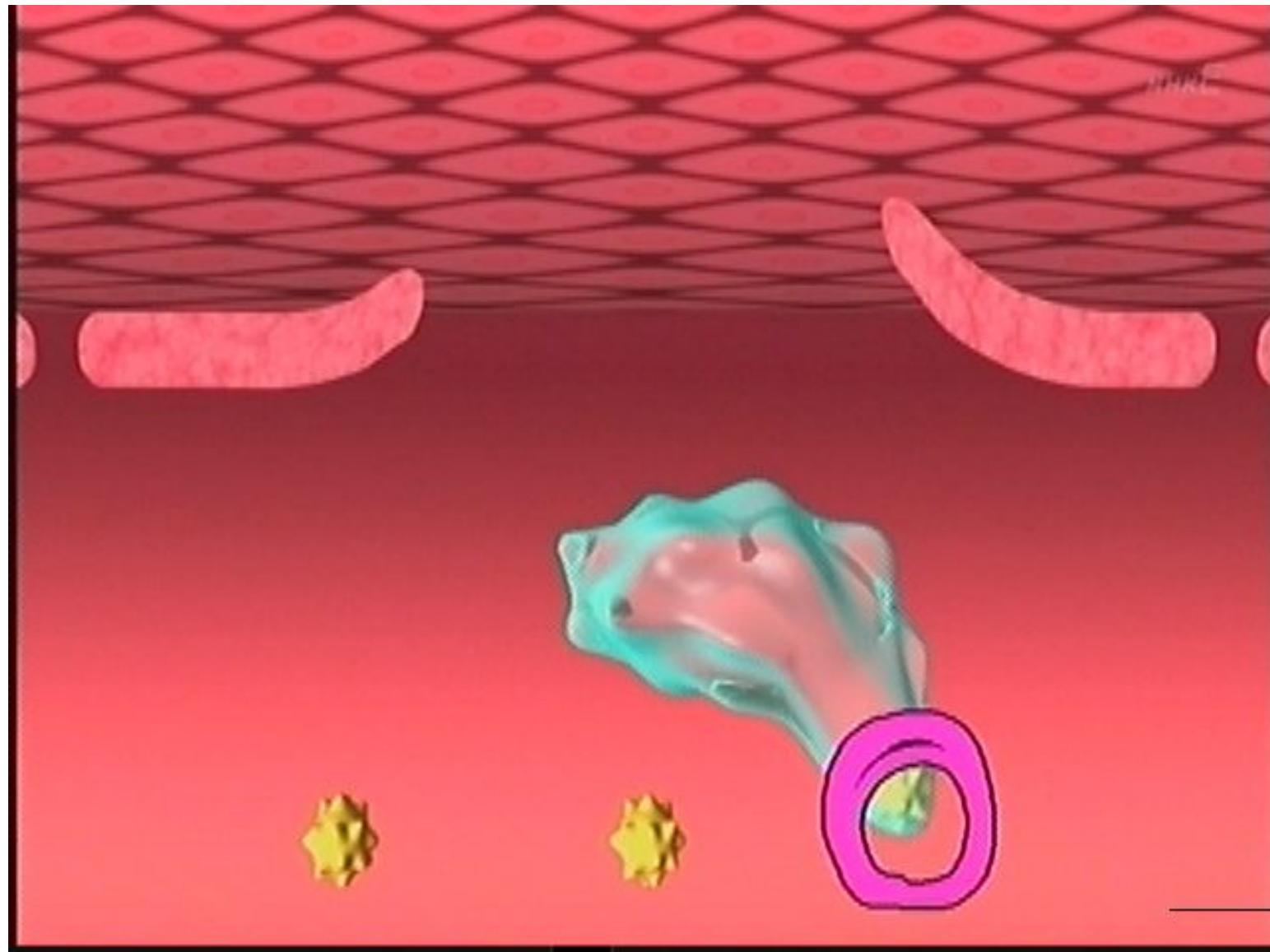


血管内皮

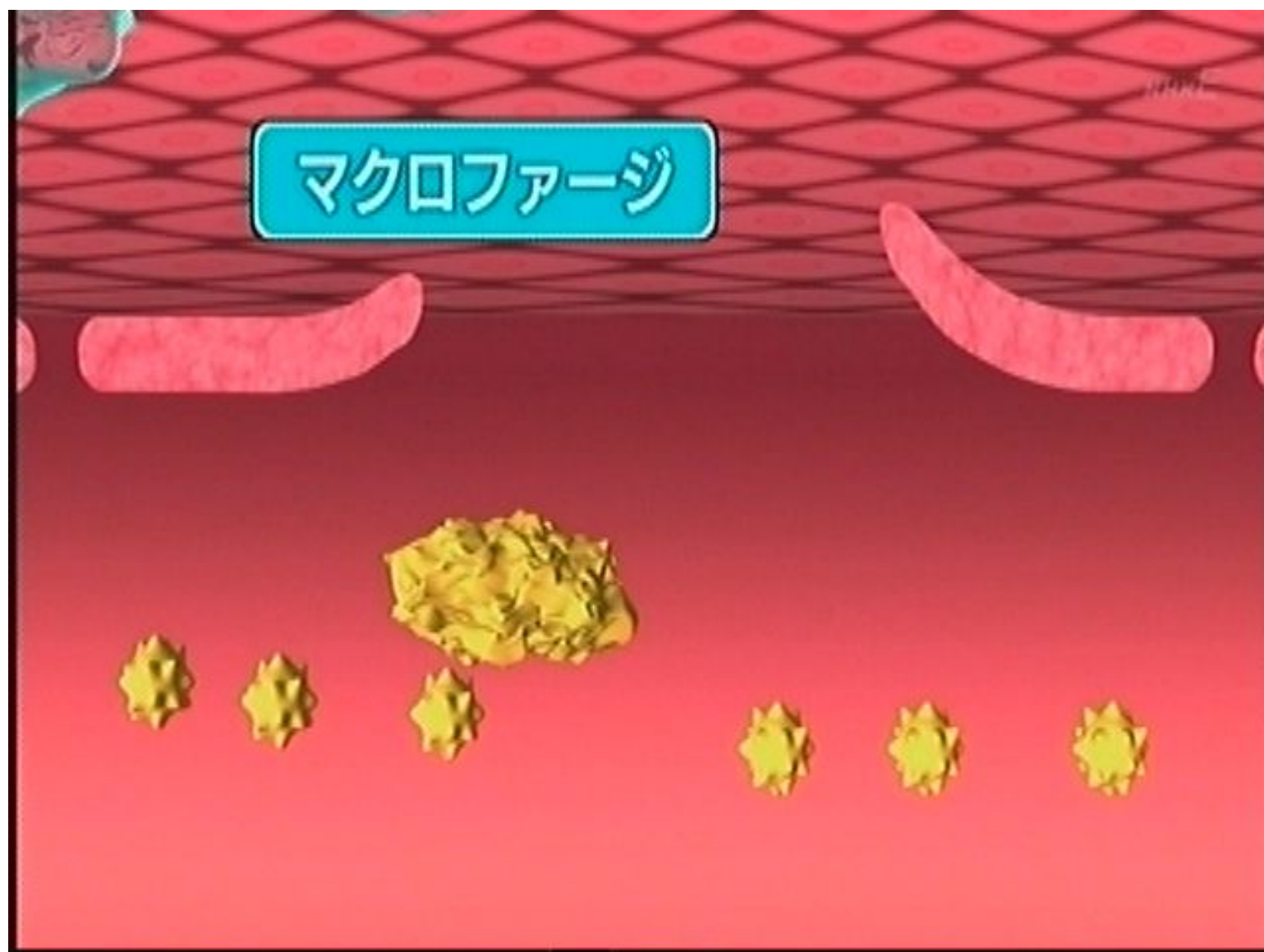




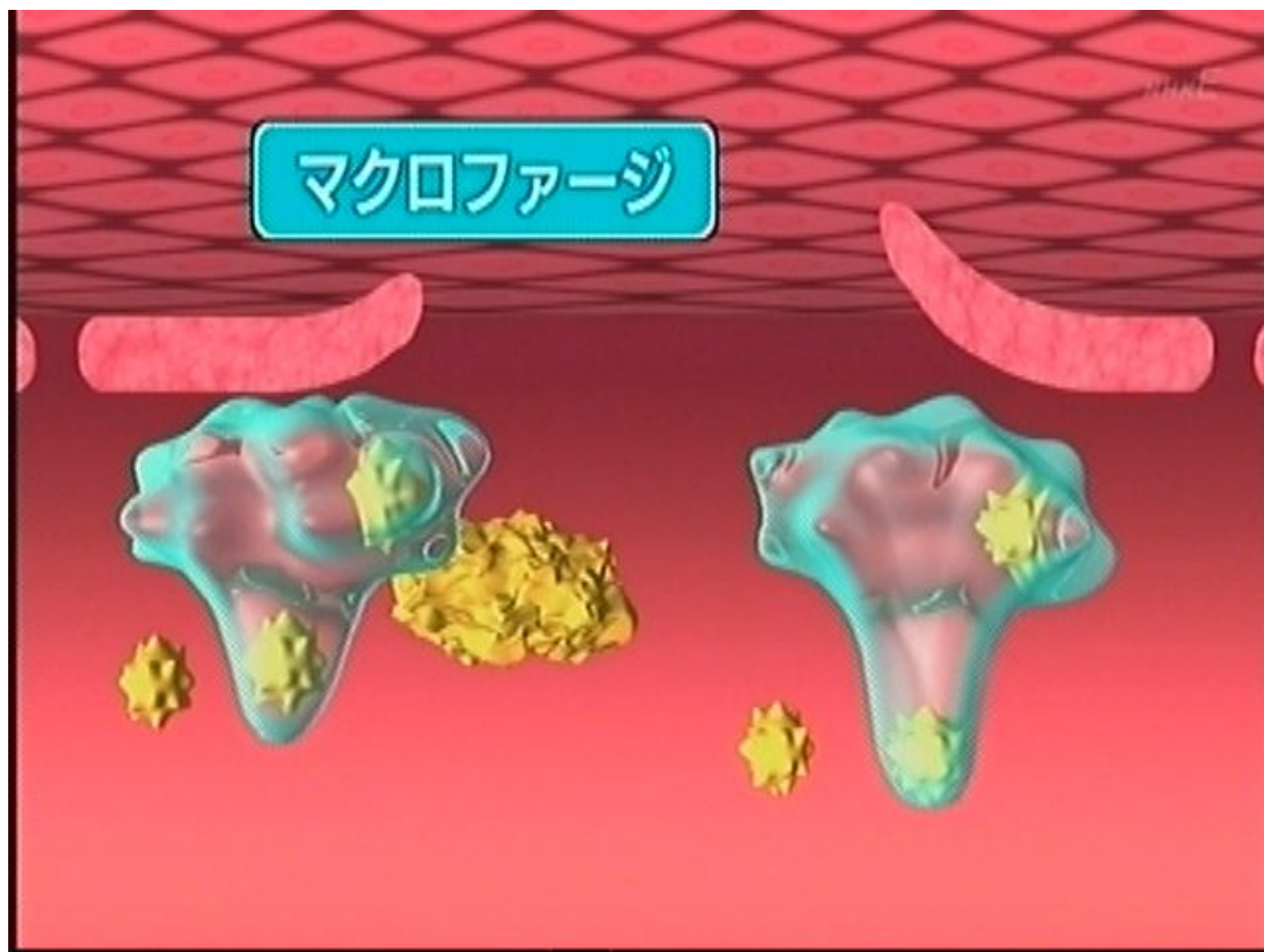




マクロファージ



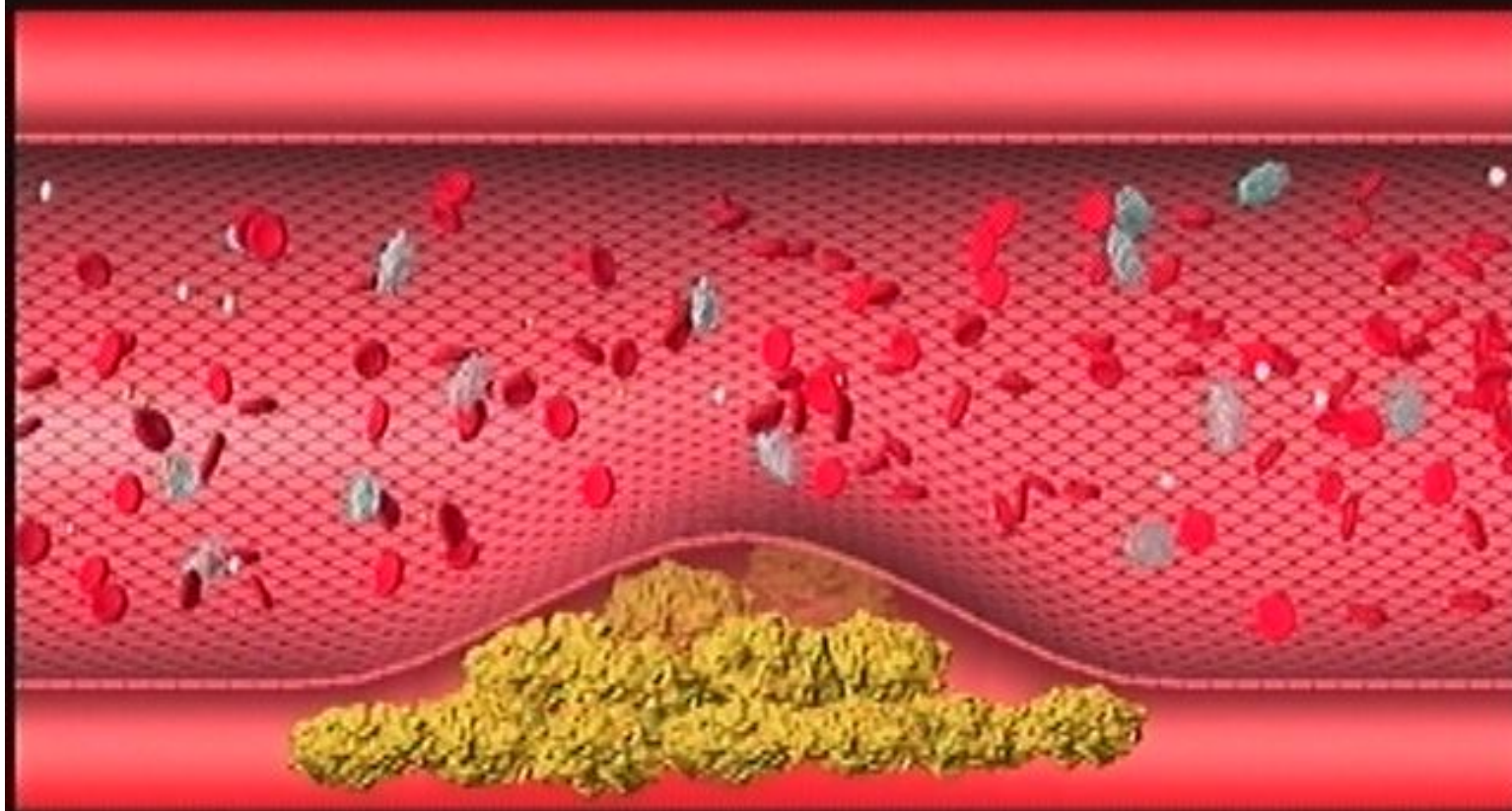
マクロファージ



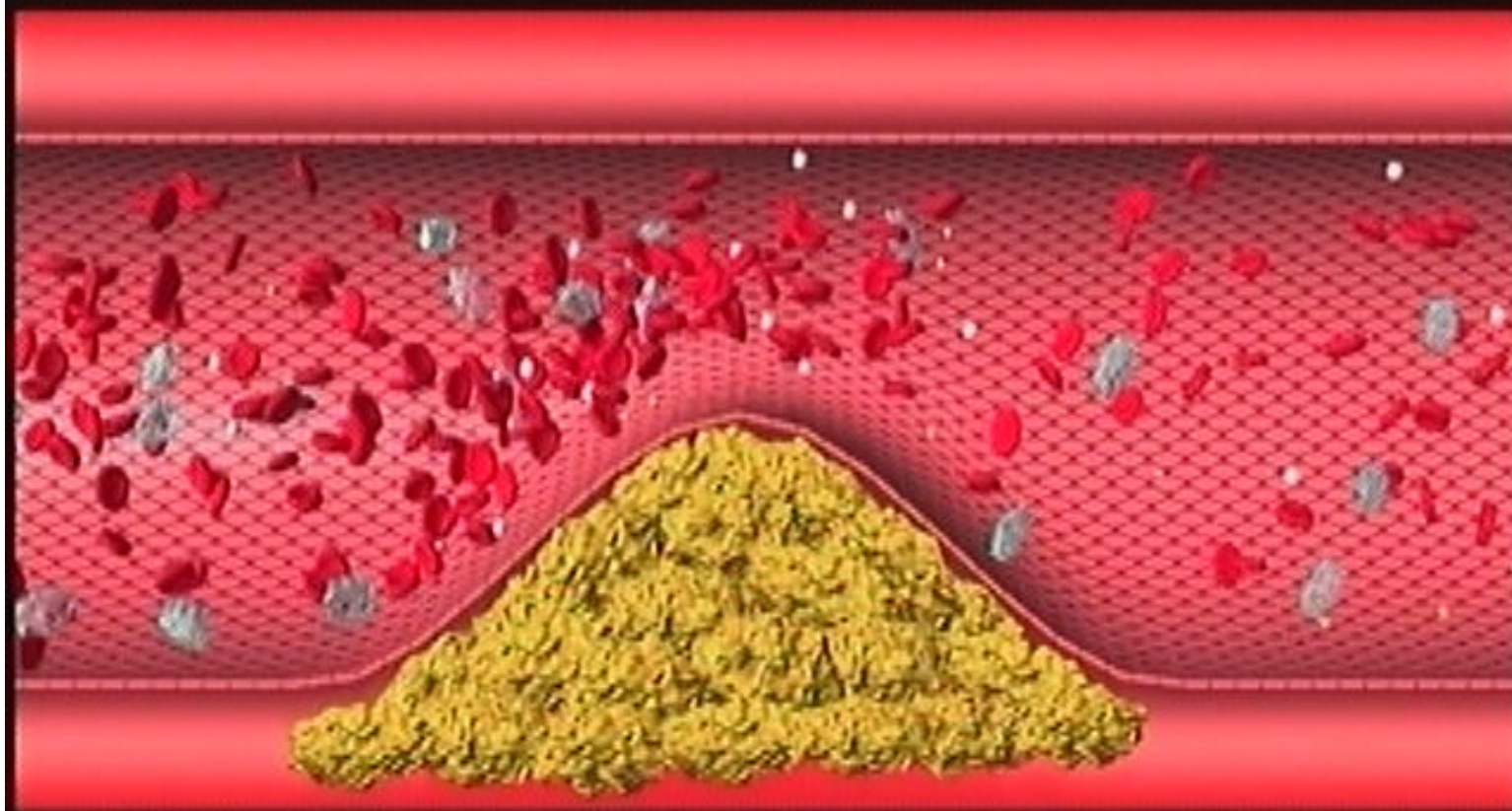
マクロファージ

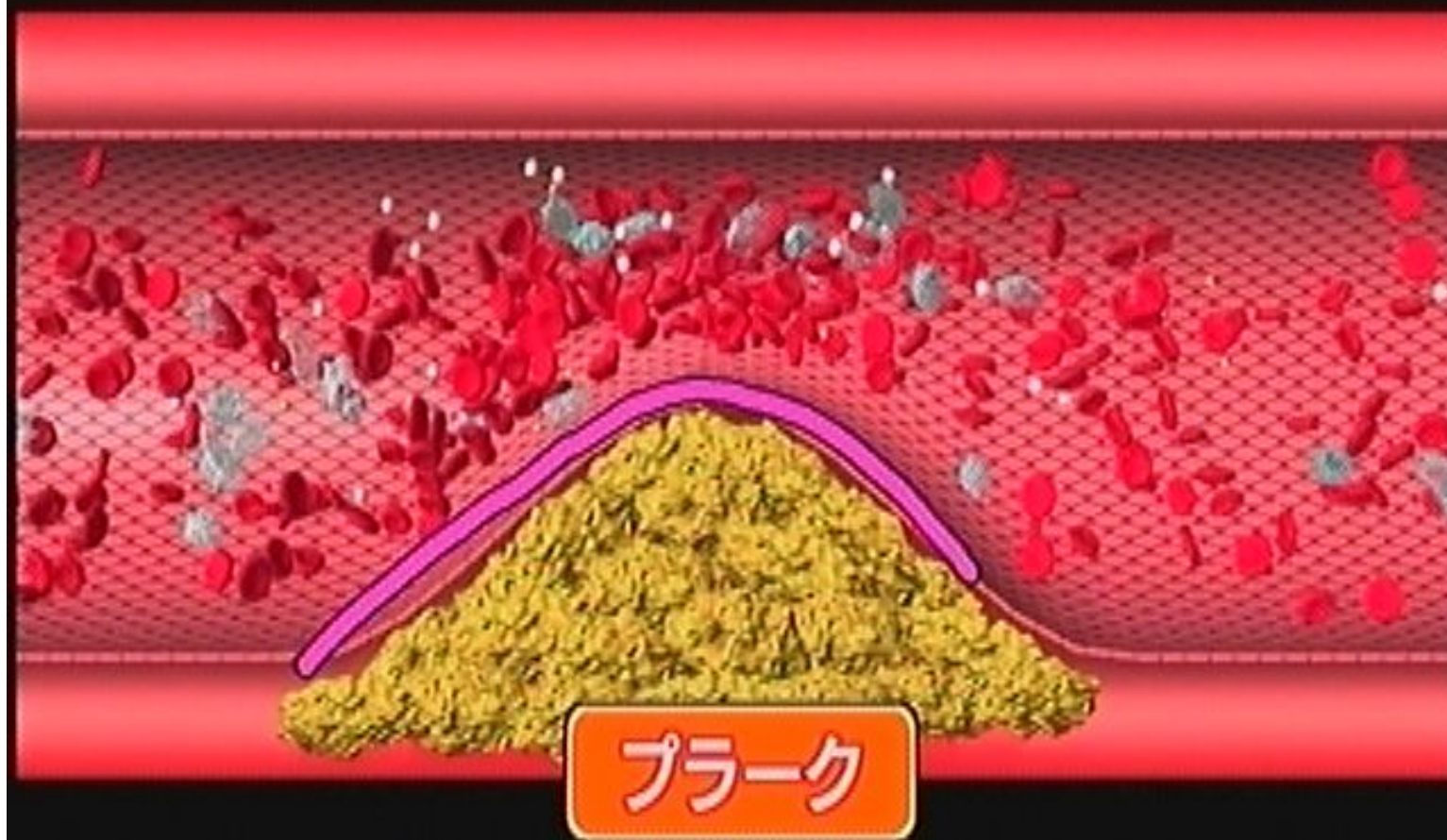


ННКЕ



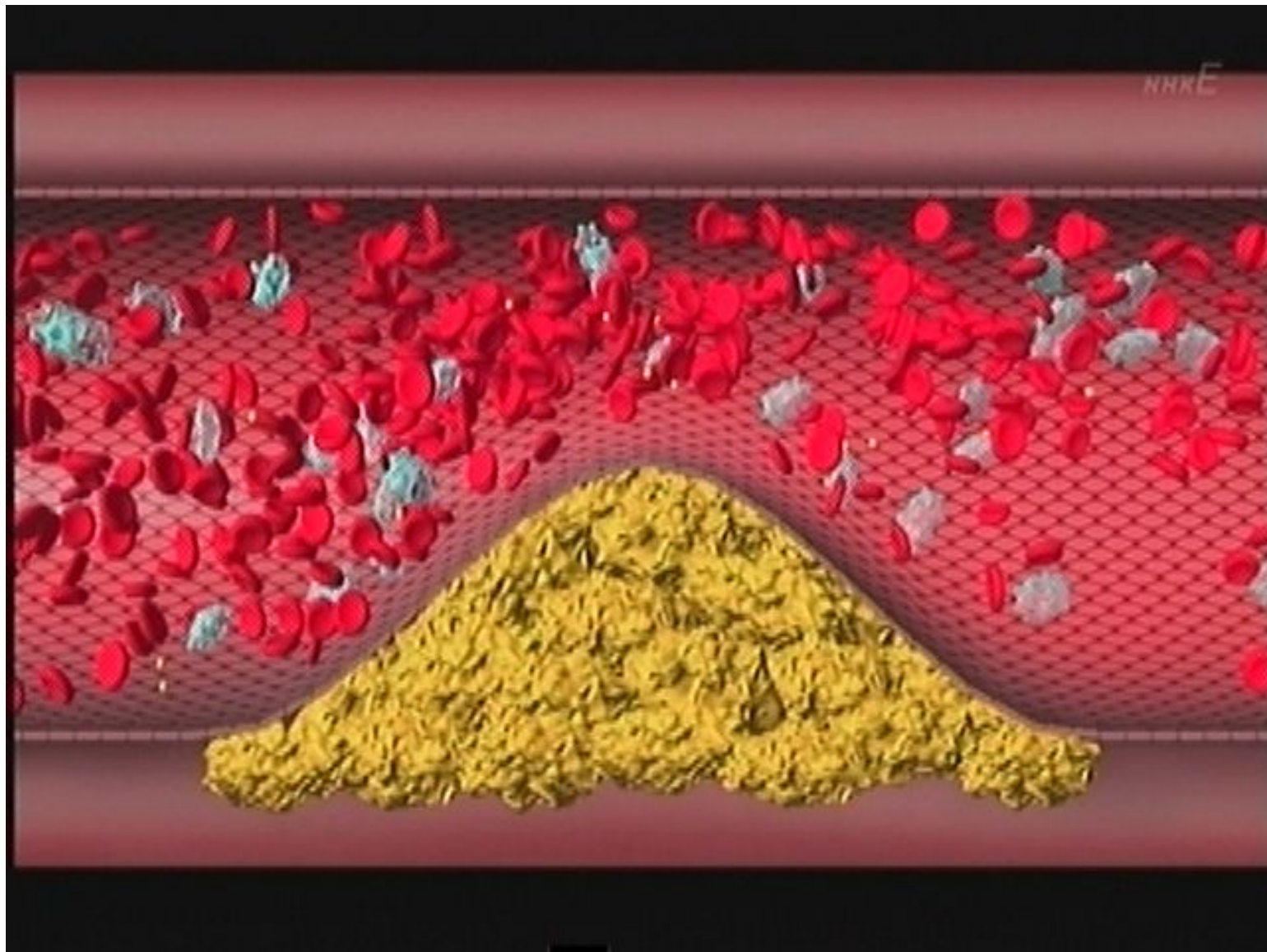
HHKE

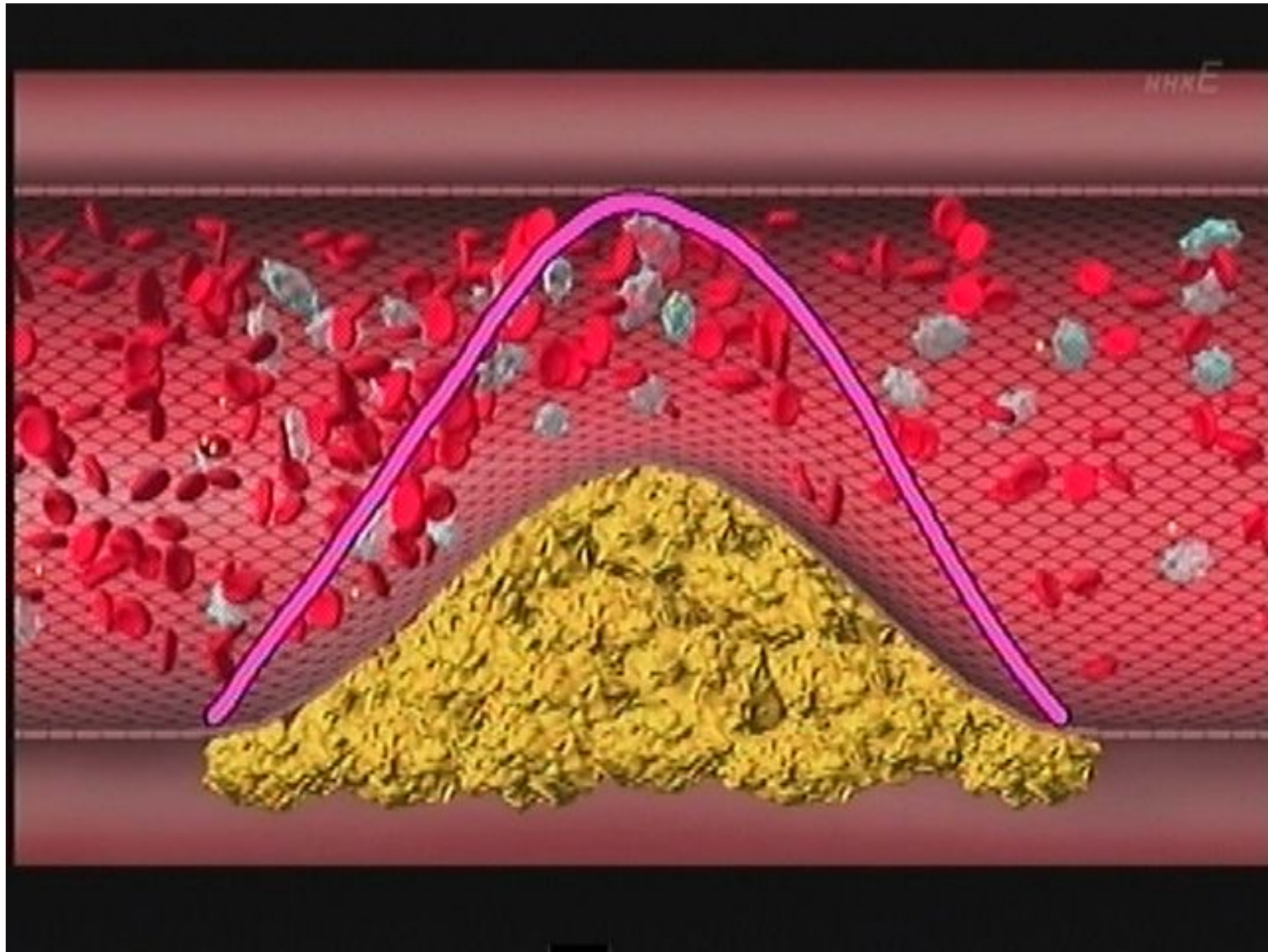


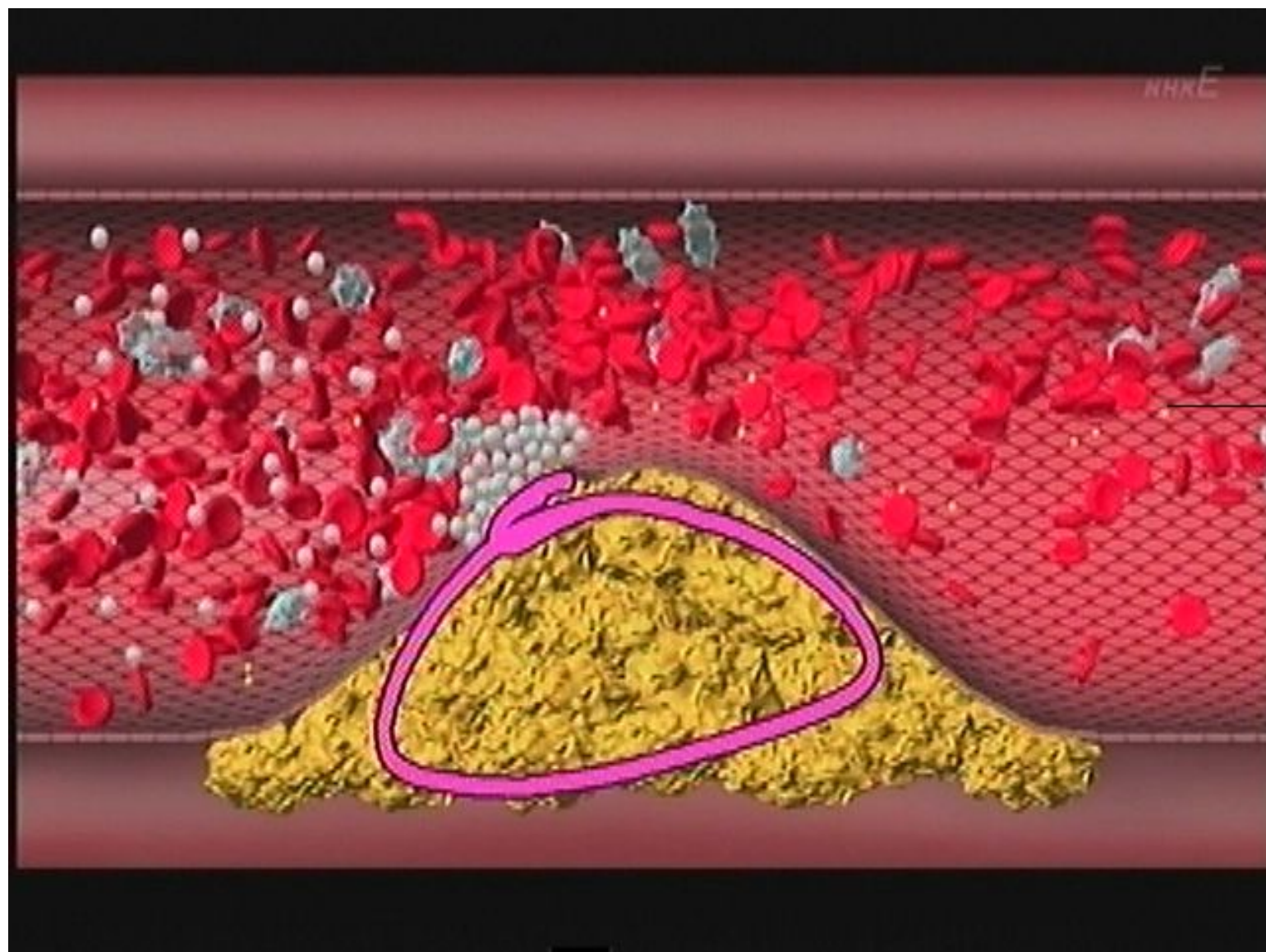


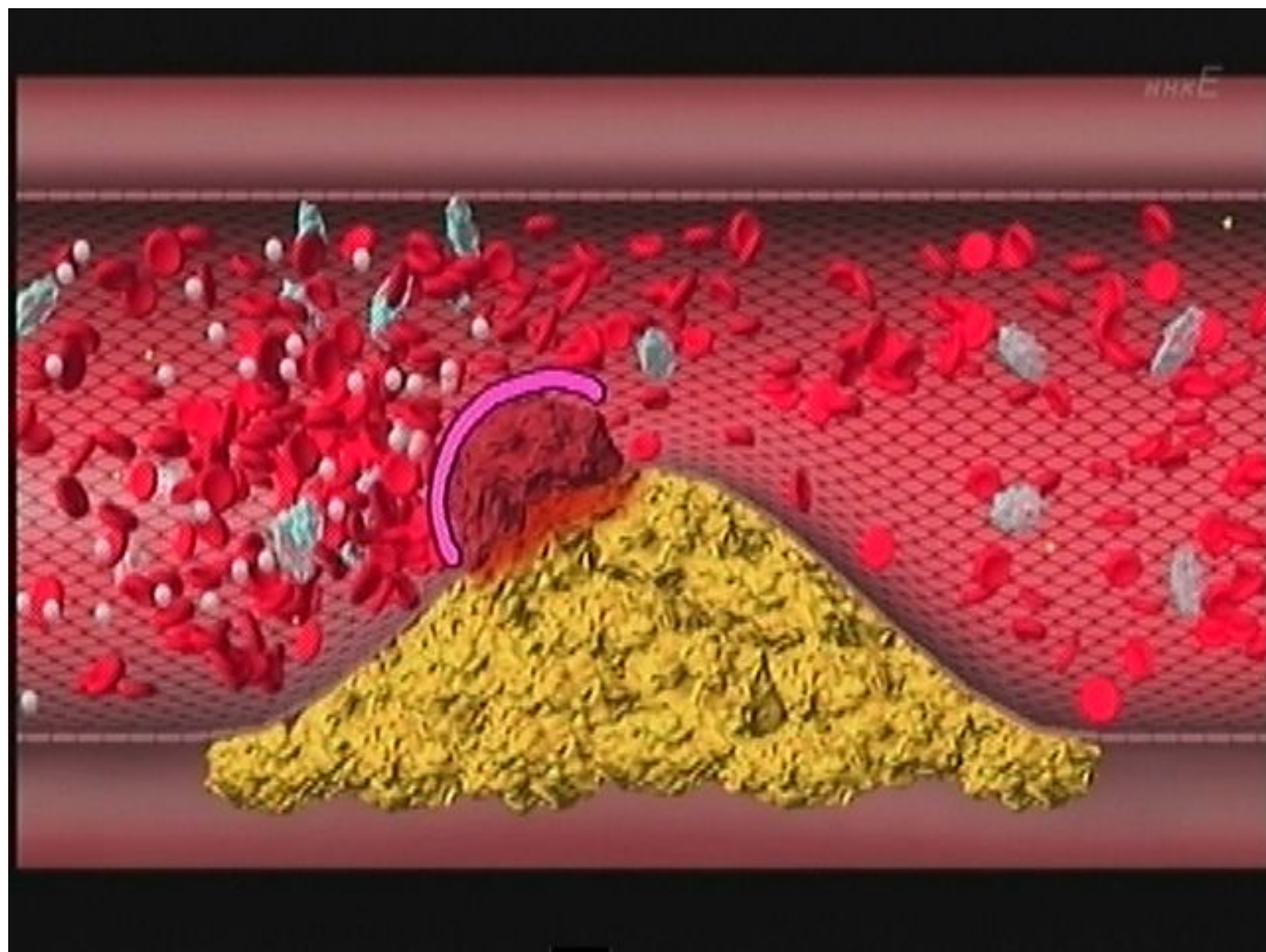


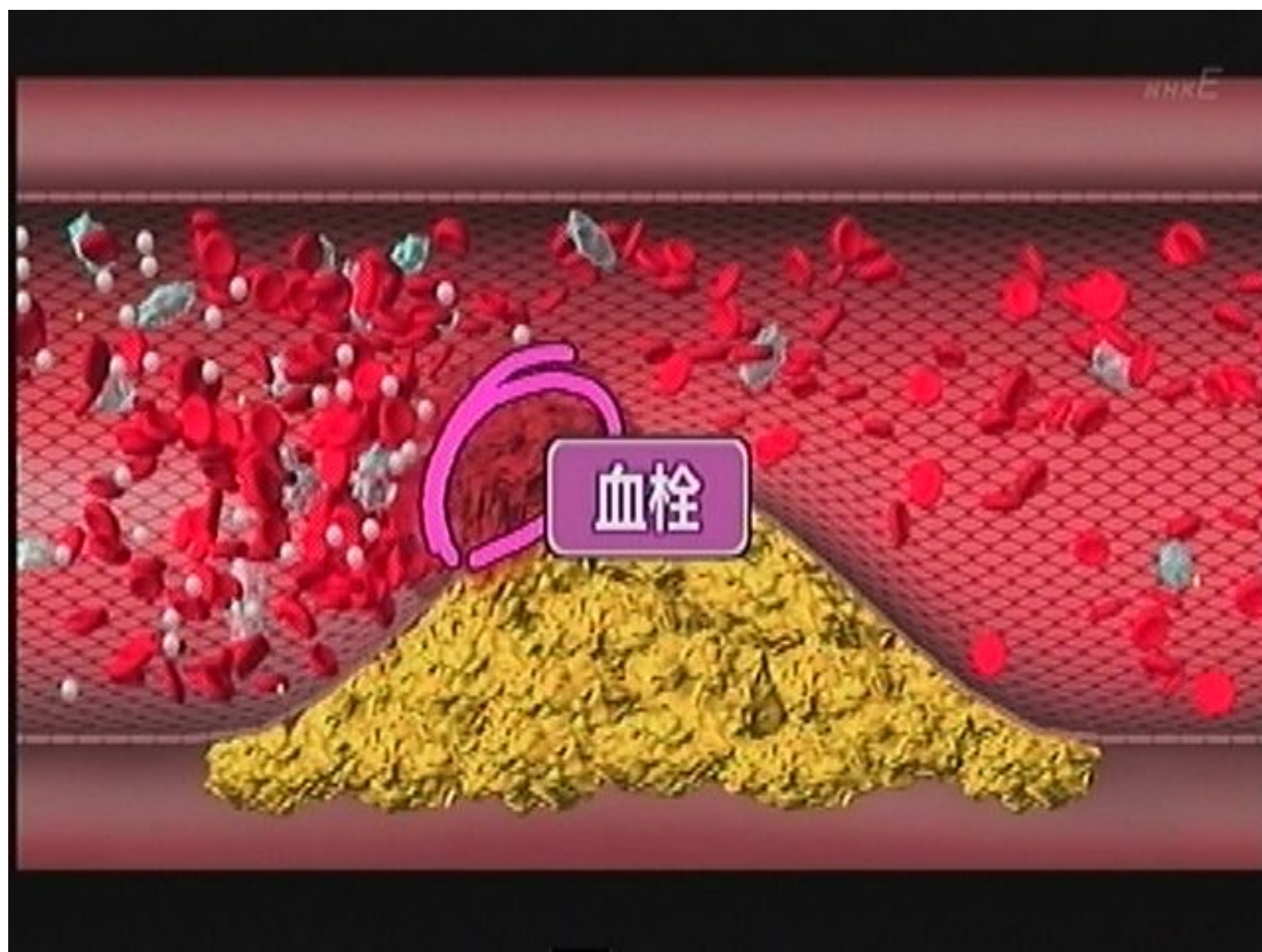
動脈硬化

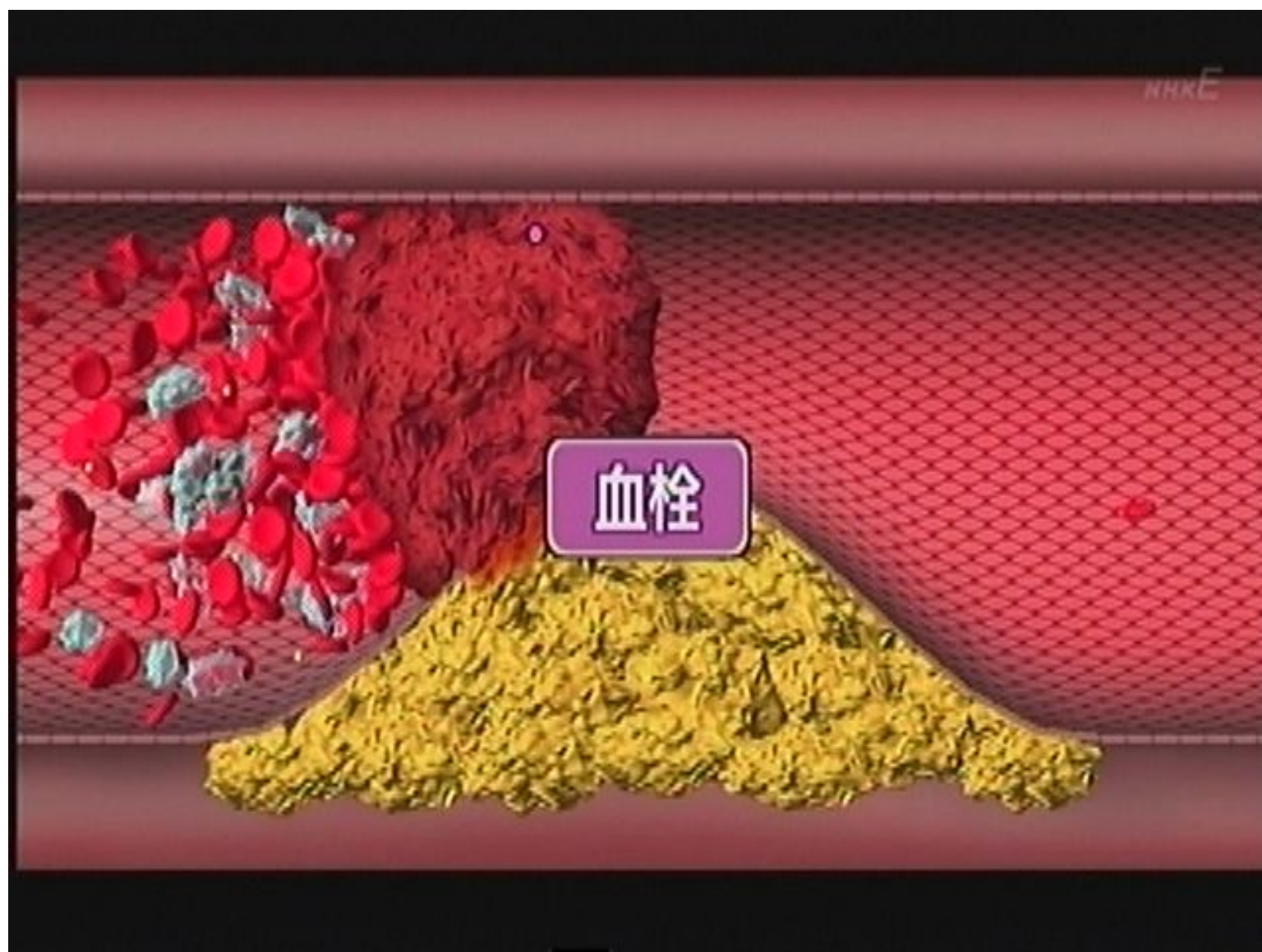


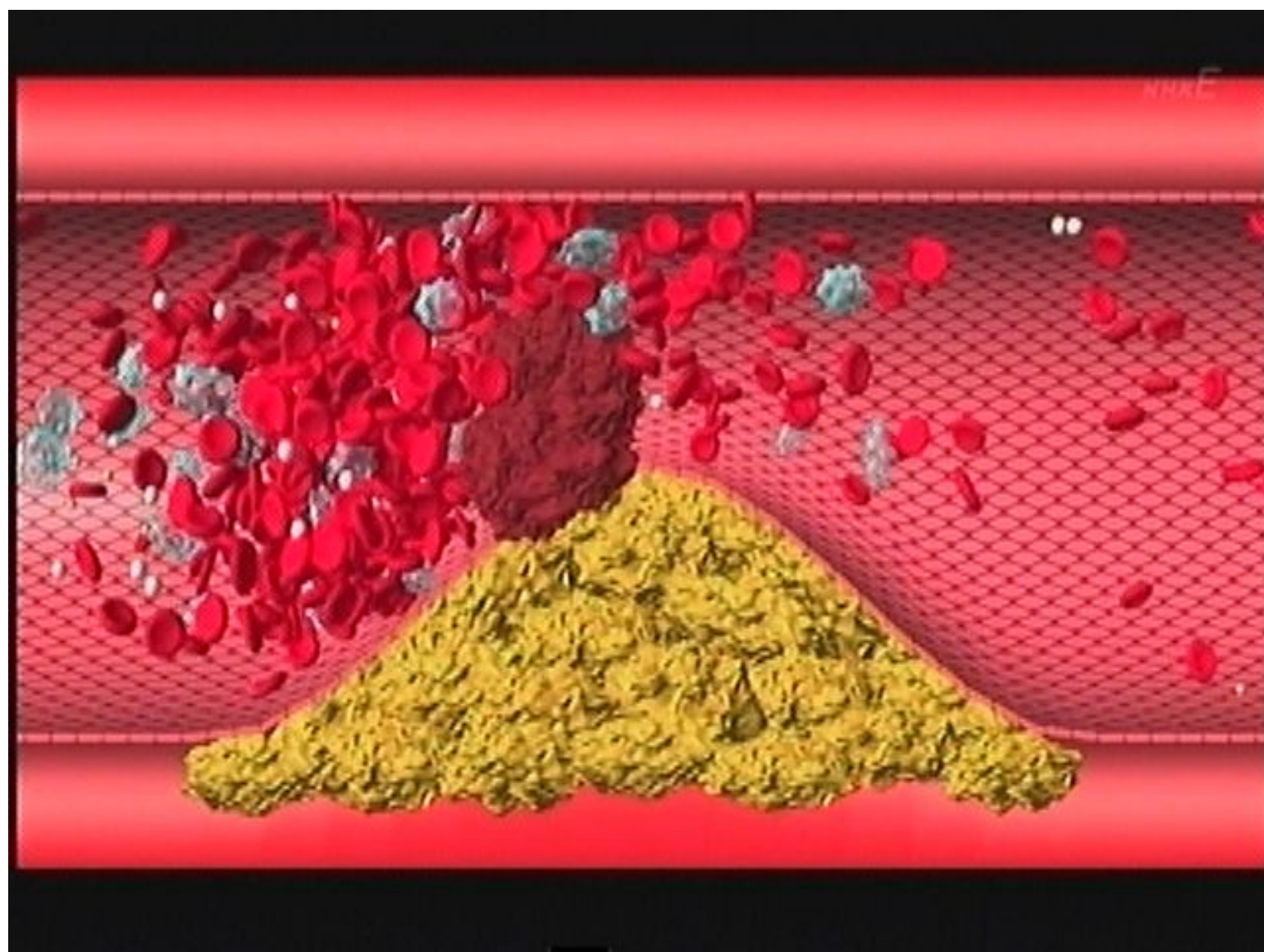


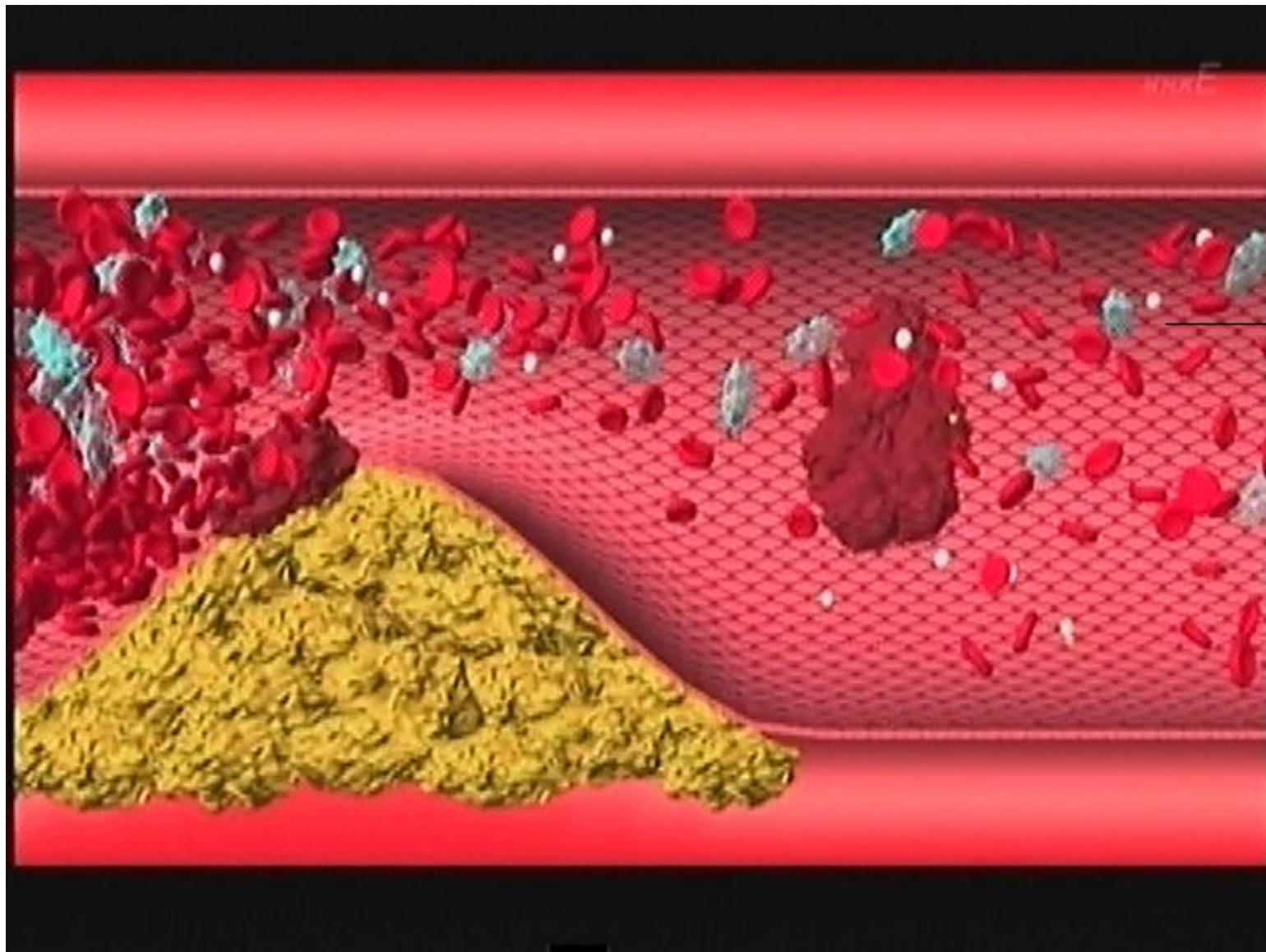




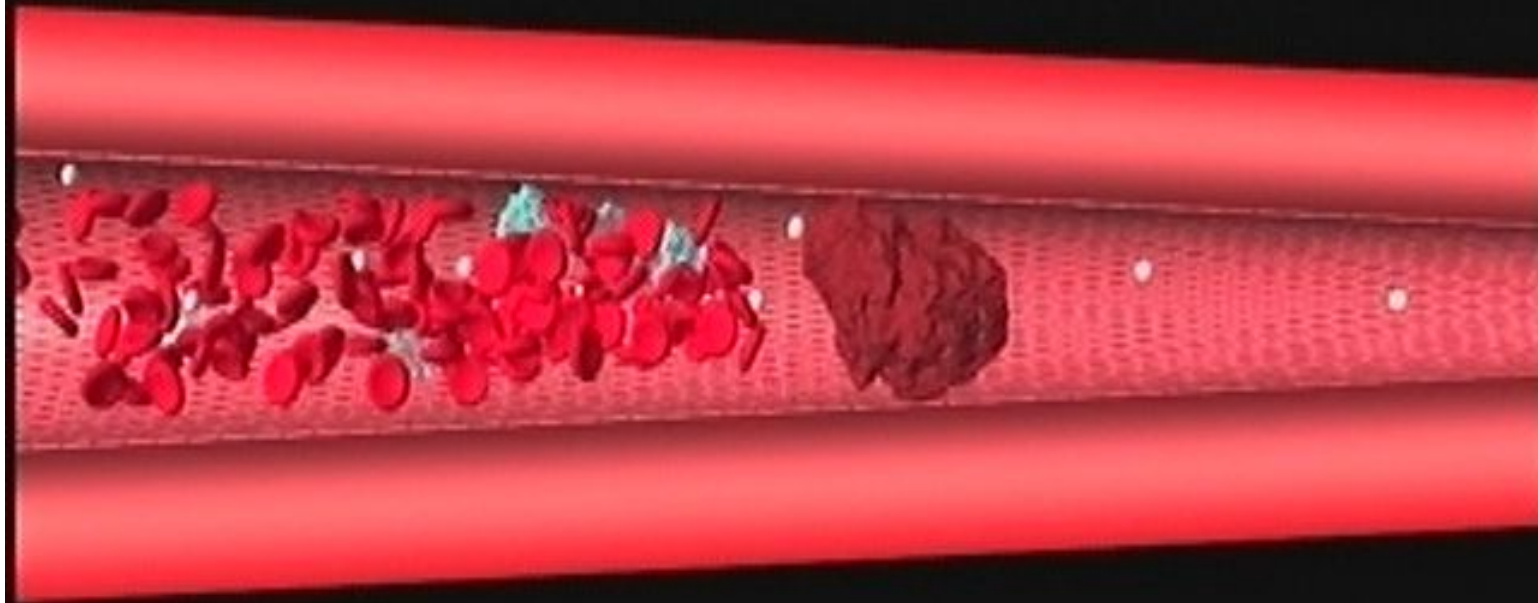


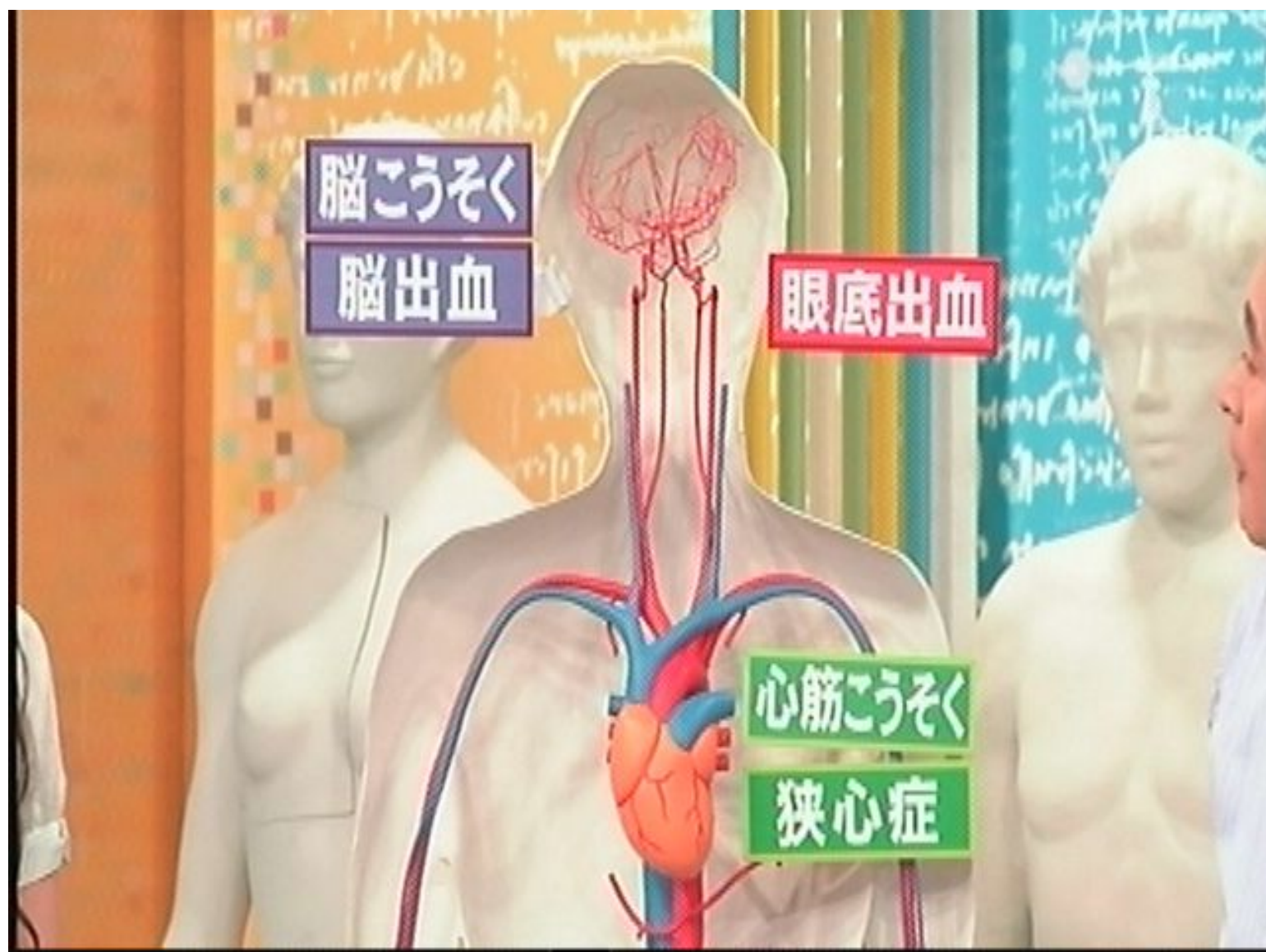


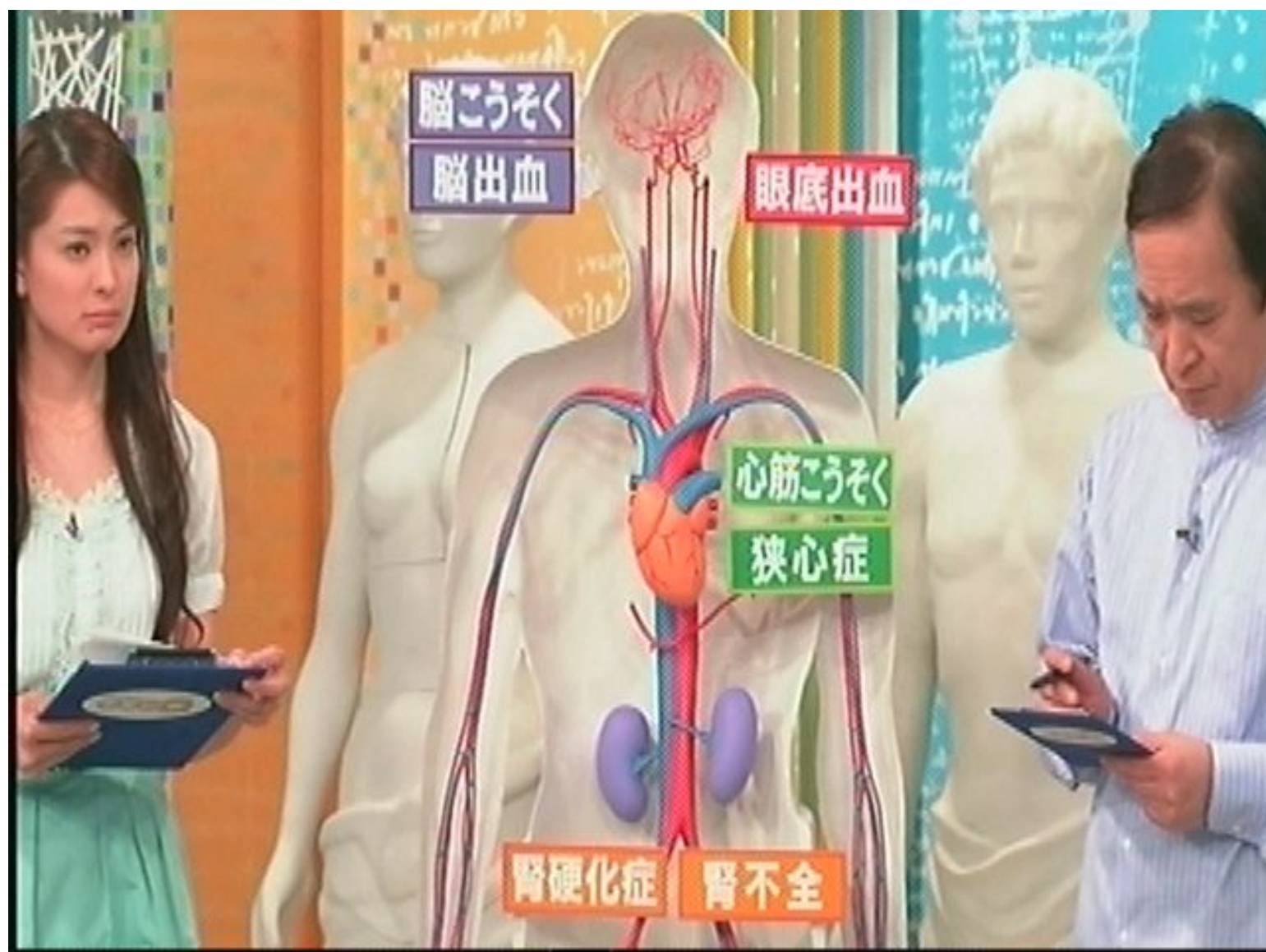




HHKE









高血圧の診断基準

診察室血圧

140/90mmHg 以上

家庭血圧

135/85mmHg 以上

診察室血圧の分類



心血管病の危険因子

65歳以上

喫煙

脂質異常症

肥満

糖尿病

慢性腎臓病

高血圧と糖尿病

高血圧 があると...

約**2~3倍** 糖尿病になりやすい

糖尿病 があると...

約**2倍** 高血圧になりやすい

慢性腎臓病とは

患者 1300万人

- ① 尿検査などで腎臓に明らかな障害
- ② 腎臓の機能が60%未満に低下

両方
いずれか **が 3か月** 以上続く

高血圧と慢性腎臓病



NHK E

ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS



仮面高血圧って
何?

血圧のタイプ







家庭血圧の正しい測定方法

いすに座って安静に

カフは心臓と同じ高さに巻く
(上腕で測るタイプの血圧計が最適)

カフは素肌または薄手のシャツの上から巻く
(腕まくりをして測らない!)

家庭血圧 測定のタイミング!



朝

起床後1時間以内

排尿後

薬をのむ前

朝食前



夜

寝る直前

入浴や飲酒はメモする

ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS



血圧を
下げるには?

高血圧 治療の柱

生活習慣の改善

食事

運動

節酒

禁煙

薬物治療

減塩の目標

正常血圧の人 1日10g未満

高血圧の人 1日6g未満

参考

日本人の平均食塩摂取量は1日11g~12g



監修

女子栄養大学 名誉教授

松本 伸子



1日10g未満用 (2人分)

さといも 300g だし カップ1½
しょうゆ・みりん・砂糖 各大1



1日6g未満用 (2人分)

さといも 300g だし カップ1½
しょうゆ・みりん・砂糖 各小1



塩 小さじ 1/6

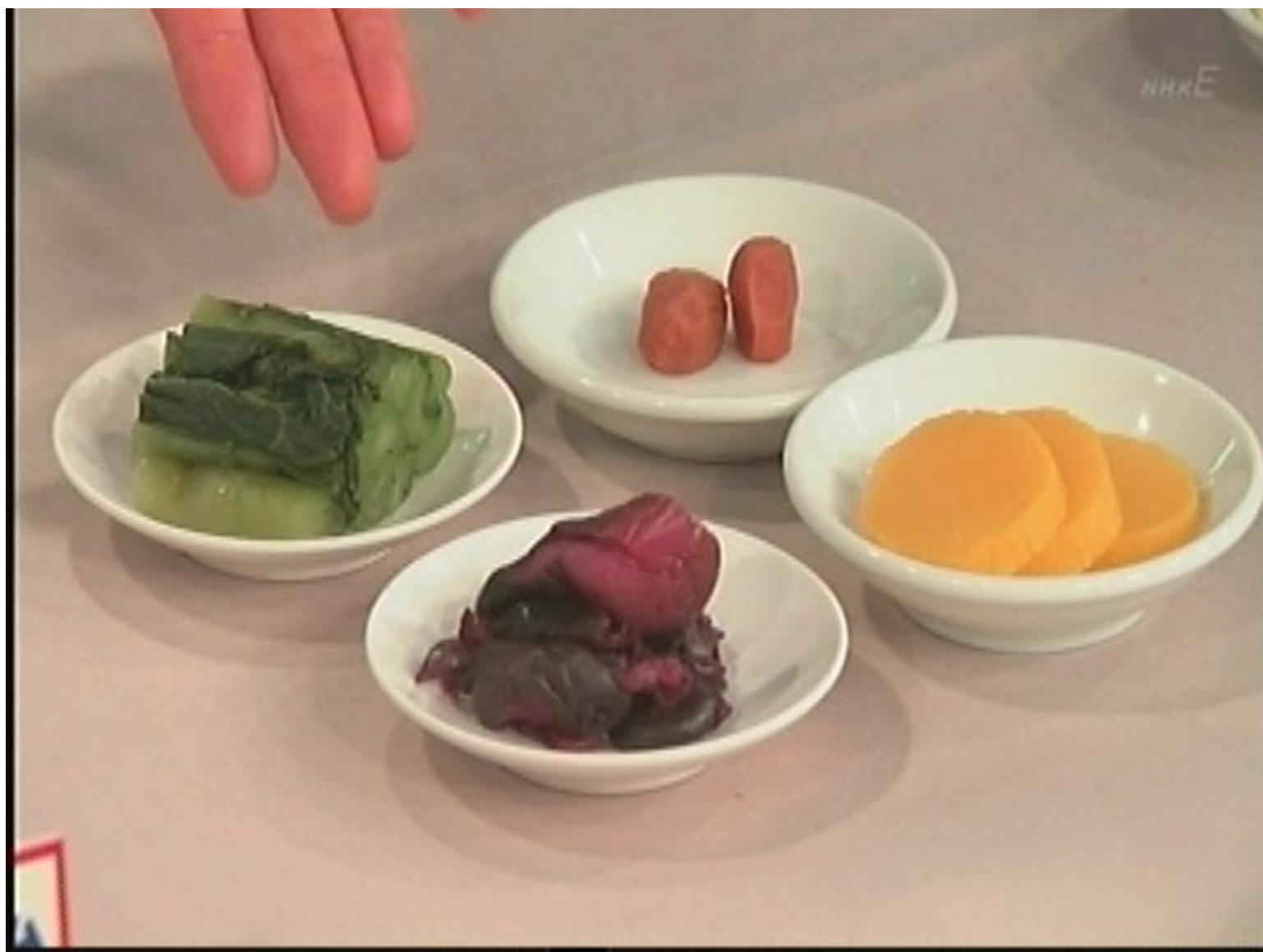






















体を動かす効果

毎日30分以上の有酸素運動を10週間続けると...

平均11/6mmHgの降圧効果

10分間×3回でも同じ効果がある



など

心血管病の危険因子

65歳以上

喫煙

脂質異常症

肥満

糖尿病

慢性腎臓病

年齢でみた降圧目標

65歳未満	130/85mmHg 未満
65歳以上	140/90mmHg 未満

合併症でみた降圧目標

♡ 糖尿病

♡ 慢性腎臓病

心筋こうそく

130/80mmHg

未満

脳卒中

140/90mmHg

未満

家庭血圧の場合

診察室の降圧目標から5mmHgひく

おもな降圧薬

血管を広げる

カルシウム拮抗薬^{きっこう}

(幅広い)

ARB

糖尿病・心臓病

ACE阻害薬

腎臓病

血流をへらす

利尿薬

塩分とりすぎ・腎臓病
その他の薬で効果不十分

β 遮断薬

若い人・ストレスが多い
心臓病

降圧薬の副作用

カルシウム拮抗薬 きんどう 動悸・頭痛・赤面・むくみ

ARB ほとんどない

ACE阻害薬 せき・まれに呼吸困難

利尿薬 痛風・糖尿病・光線過敏症

β 遮断薬 不整脈(徐脈)・ぜんそく





42歳 男性



血圧 138/86mmHg

健診で「血圧が高め」と
言われる

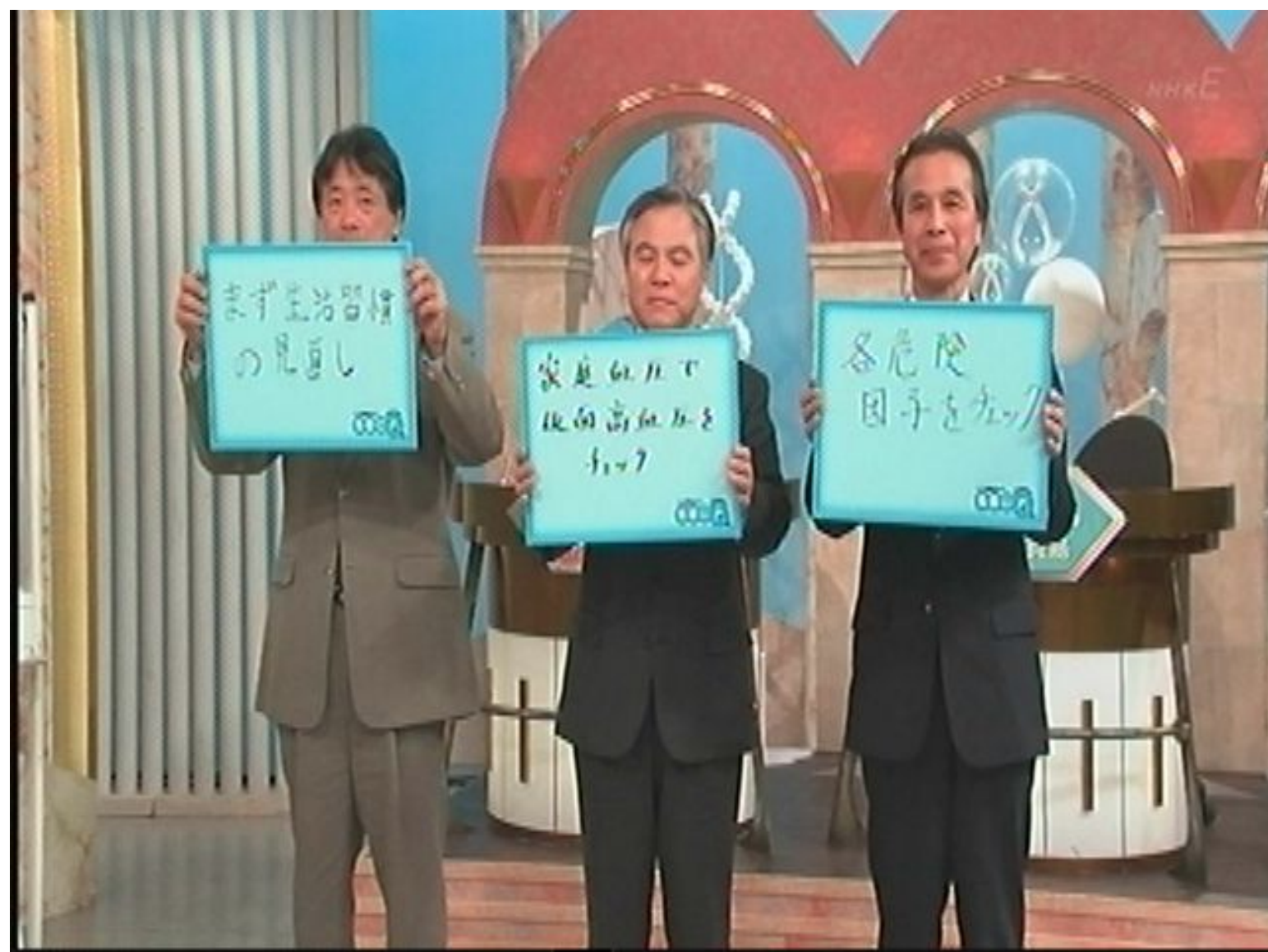
生活習慣の改善や
医療機関の受診はまだ







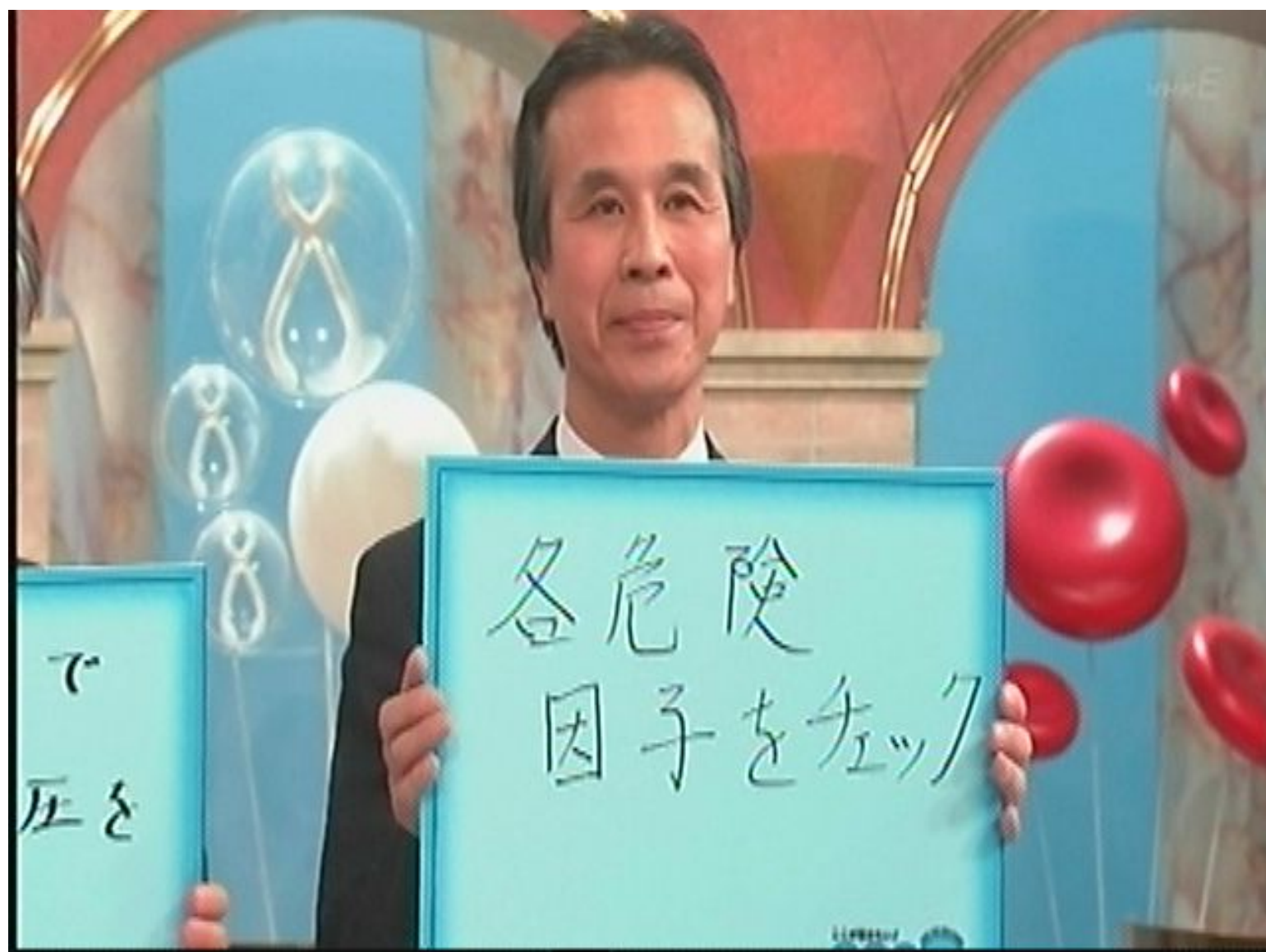
www.E



まず生活習慣
の見直し



家庭血圧で
仮面高血圧を
チェック



42歳 男性

138/86 mmHg (健診)

正常高値血圧

生活習慣の改善

運動不足

食事

飲酒

喫煙

仮面高血圧

家庭血圧 135/85 以上

危険因子

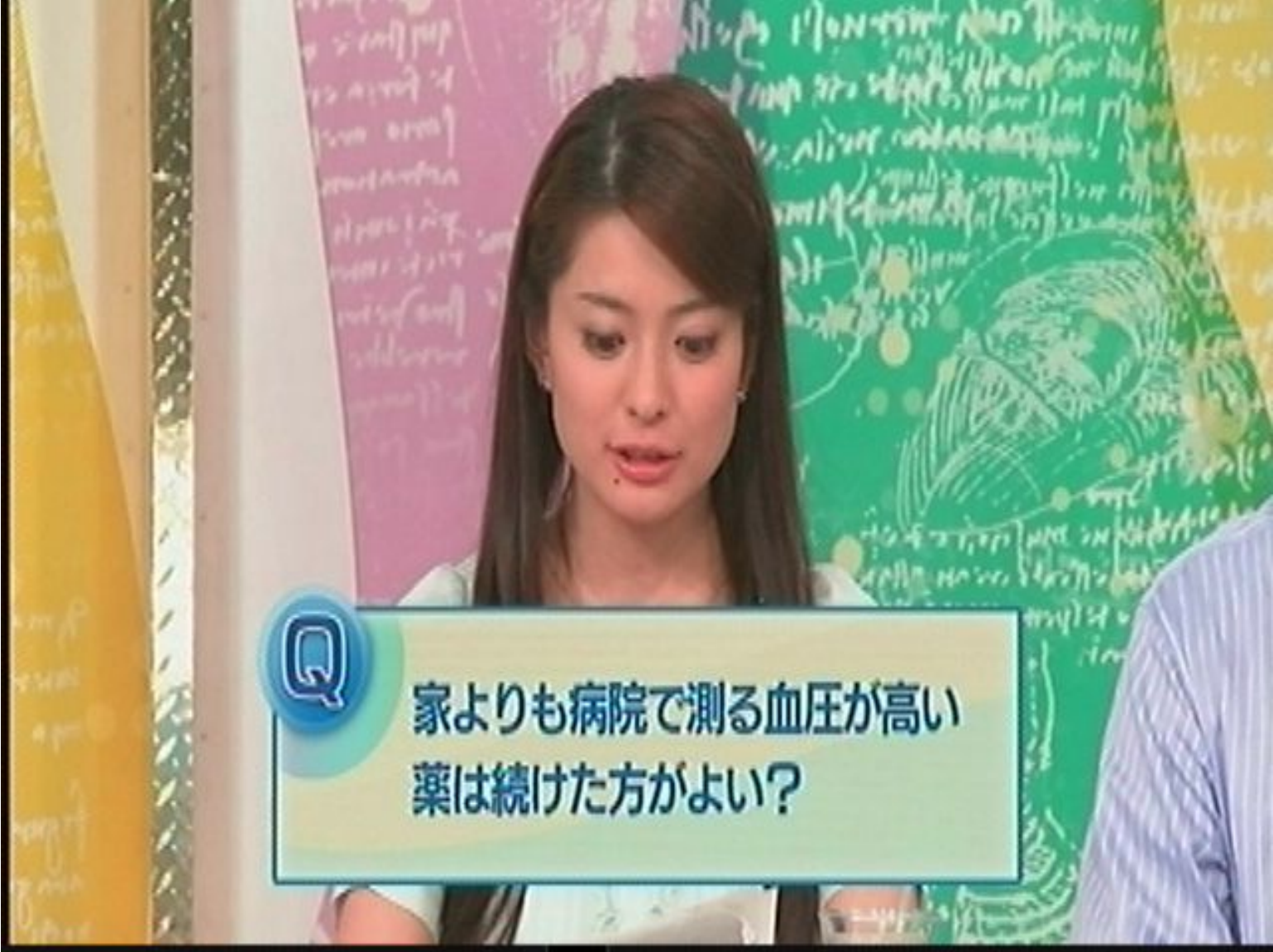
腹部肥満

高血糖

脂質異常

メタボリックシンドローム

薬

A woman with long dark hair is looking down. In the foreground, there is a light green rectangular box with a blue circular icon containing a white 'Q' on the left. To the right of the icon, Japanese text is written in blue. The background consists of vertical panels in yellow, pink, and green, each with faint, illegible text or patterns.

Q

家よりも病院で測る血圧が高い
薬は続けた方がよい？



Q

家庭血圧計で測ると
だんだん低くなる
何回目の値が正しい？



1111E

ここが聞きたい!

ASK THE DOCTORS





高血圧の診断基準

診察室血圧

140/90mmHg 以上

家庭血圧

135/85mmHg 以上

多く頂いたご質問・ご相談

● 仮面高血圧の対処法

● 薬物療法

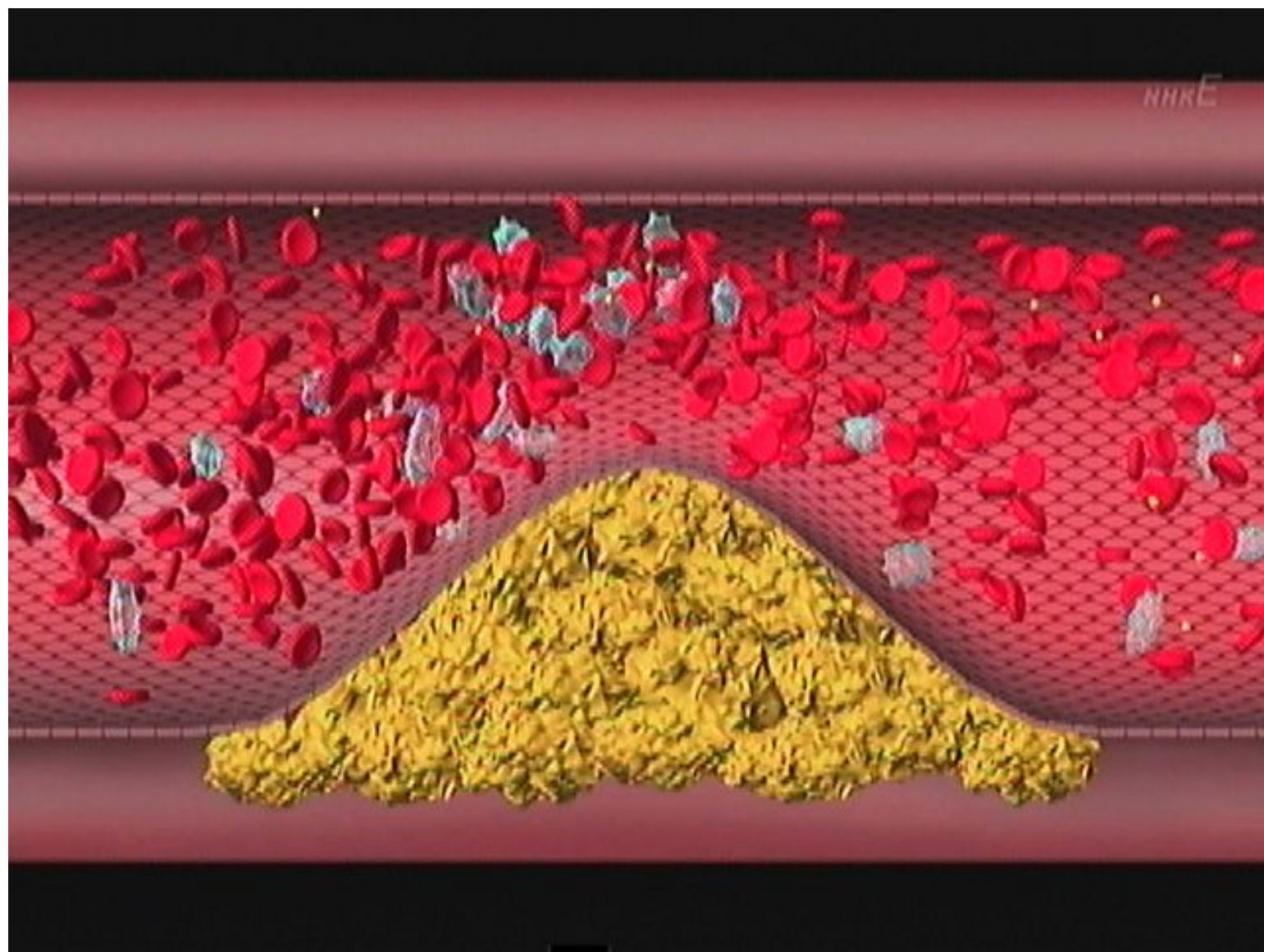
● 生活上の注意点

など



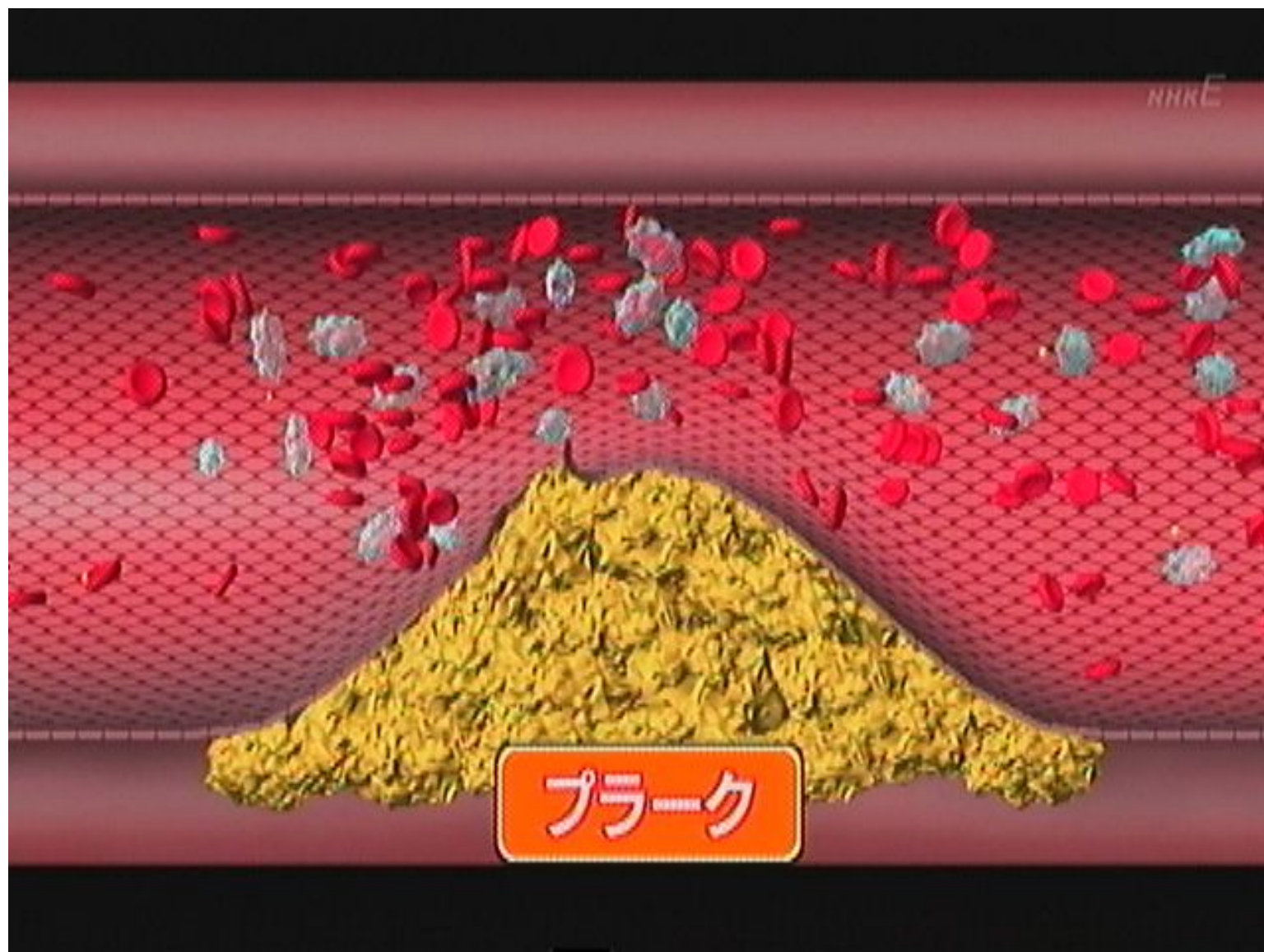


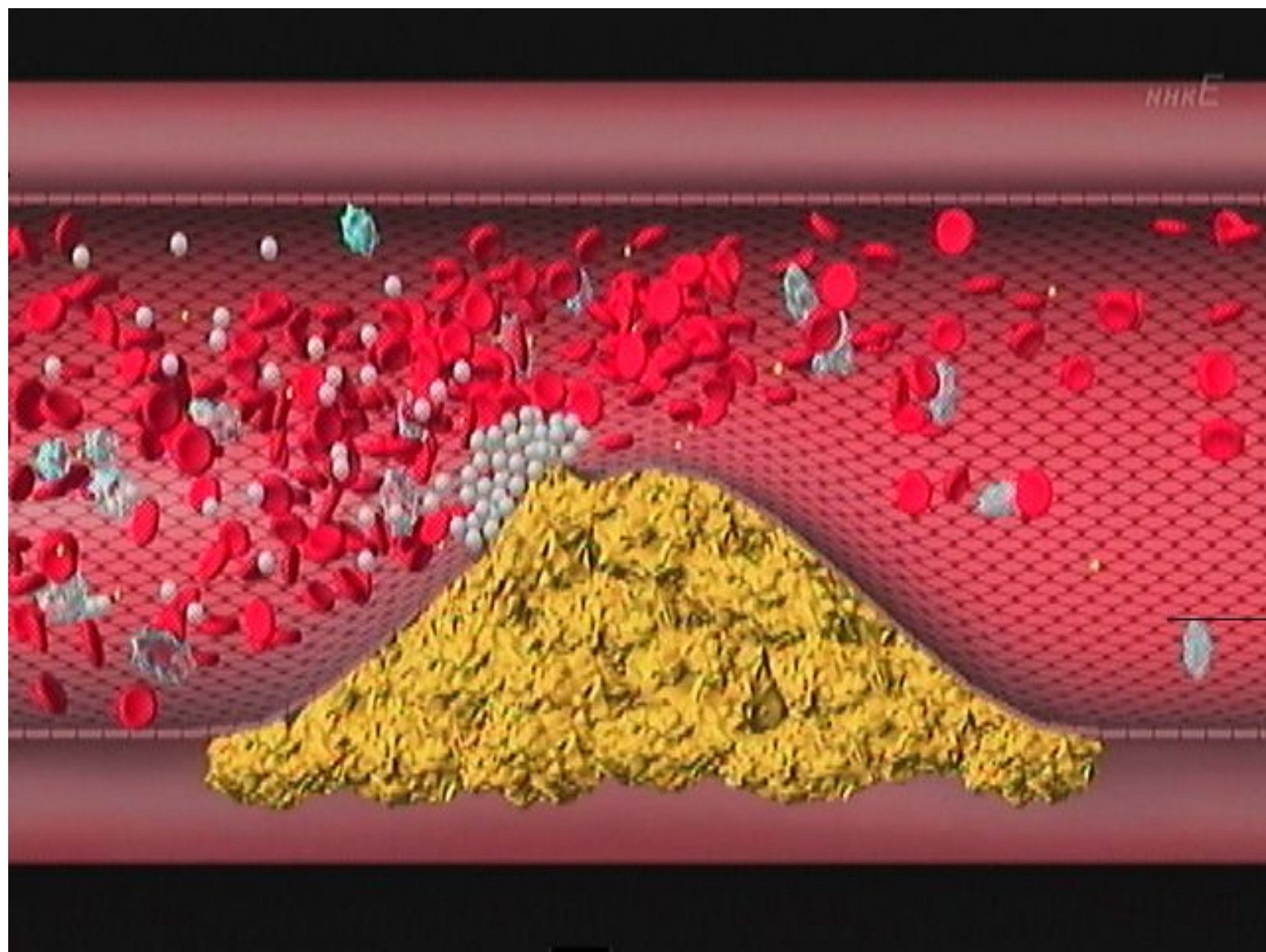


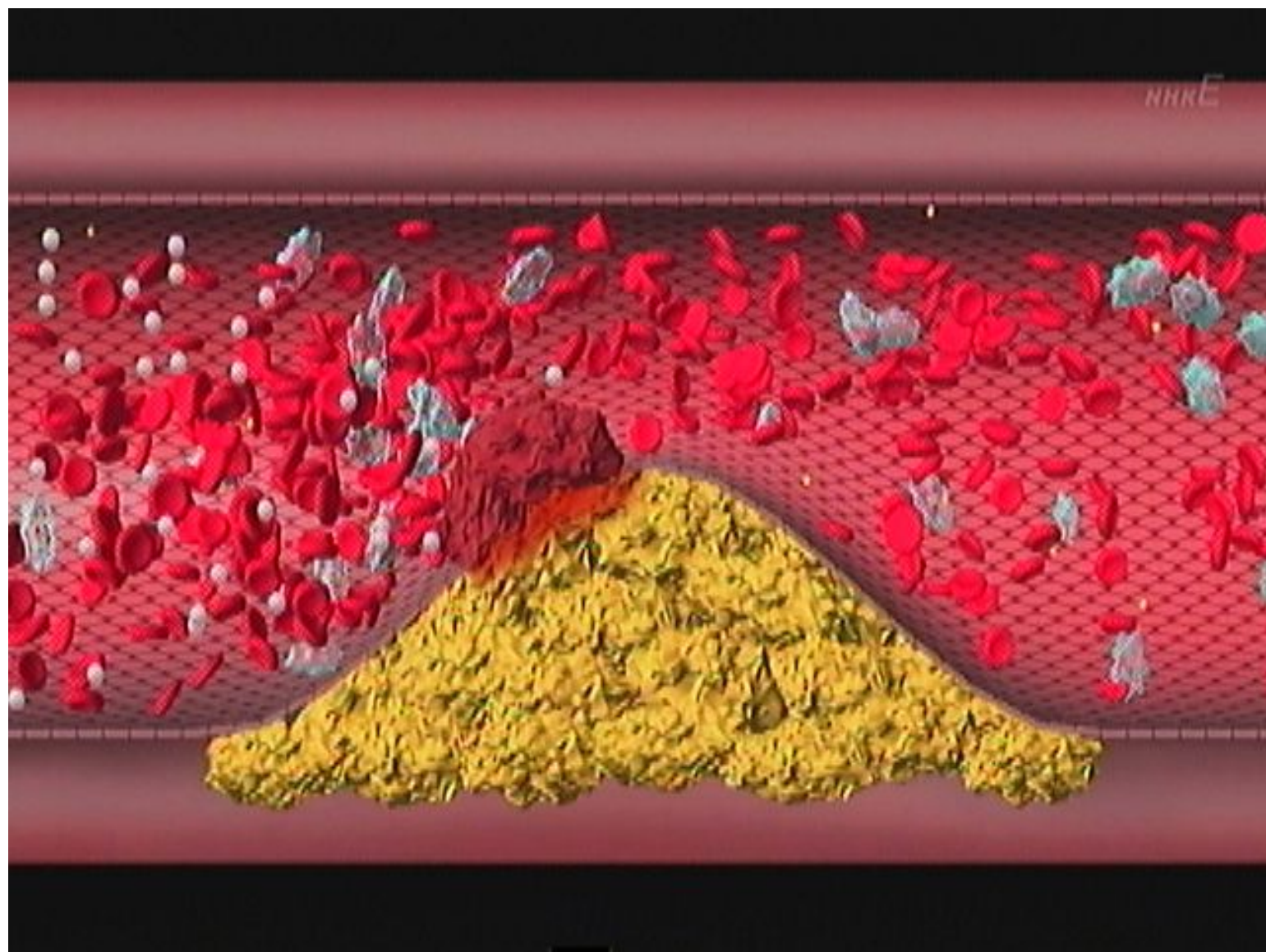




プラーク

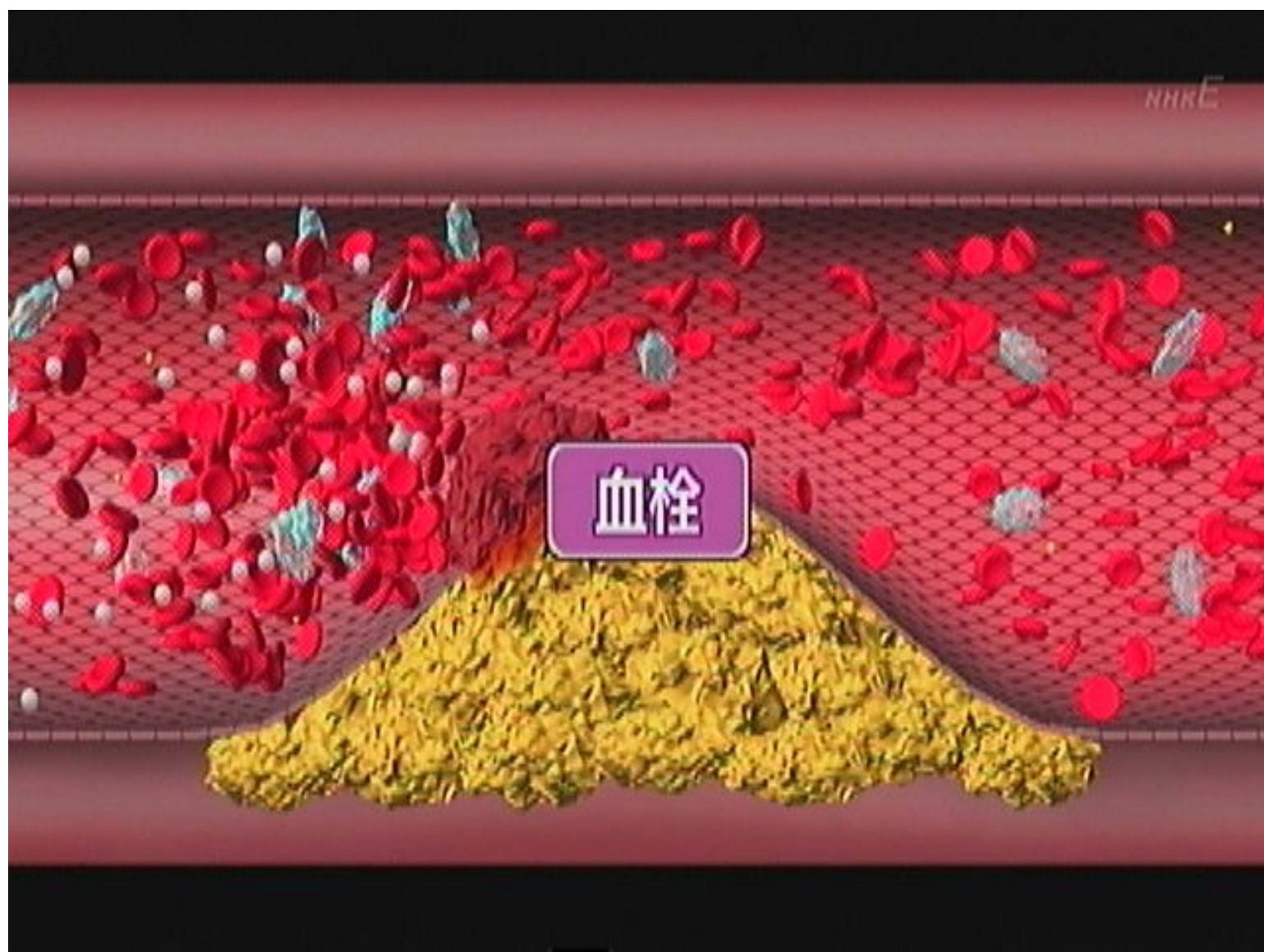






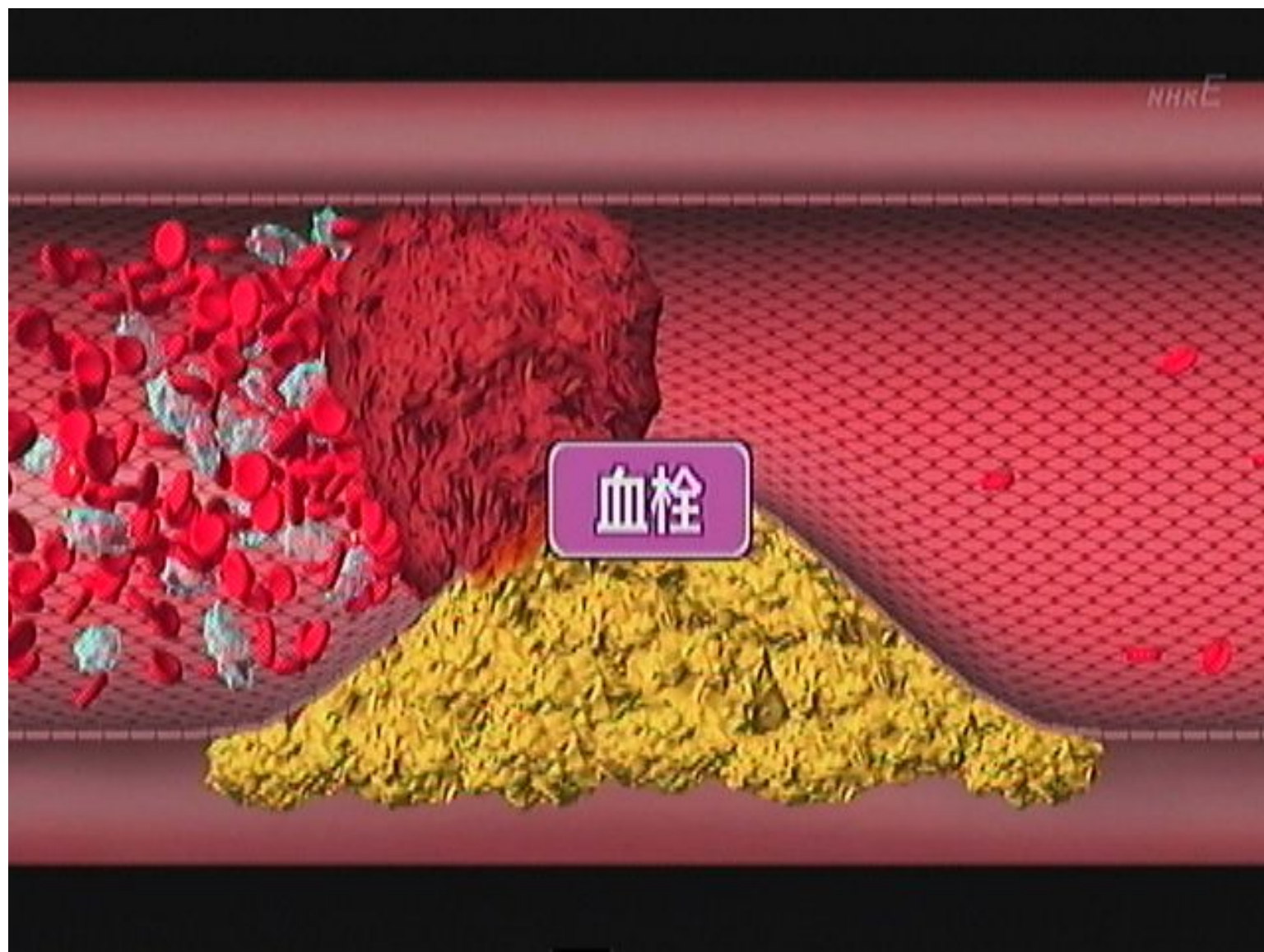
nhkE

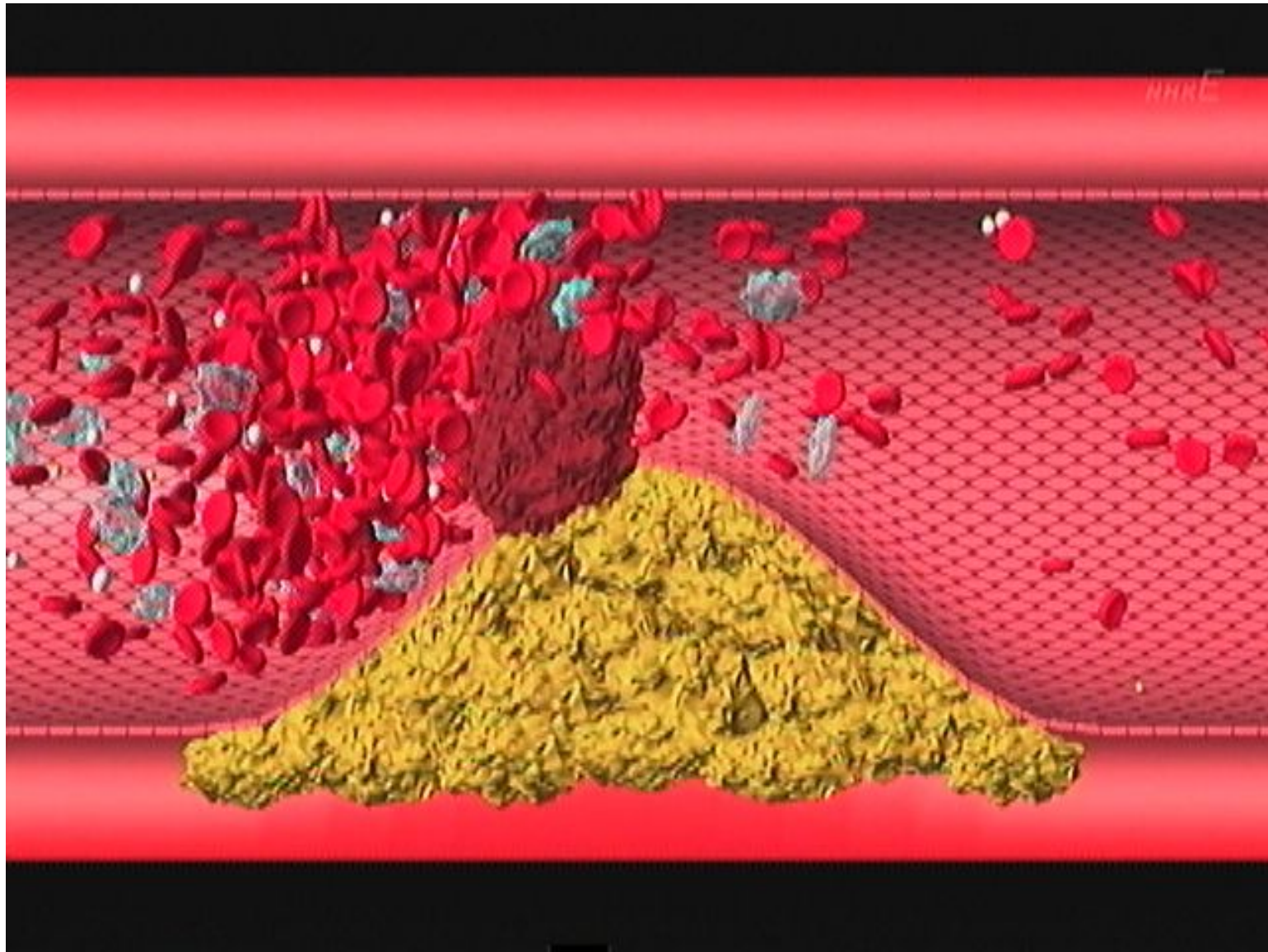
血栓

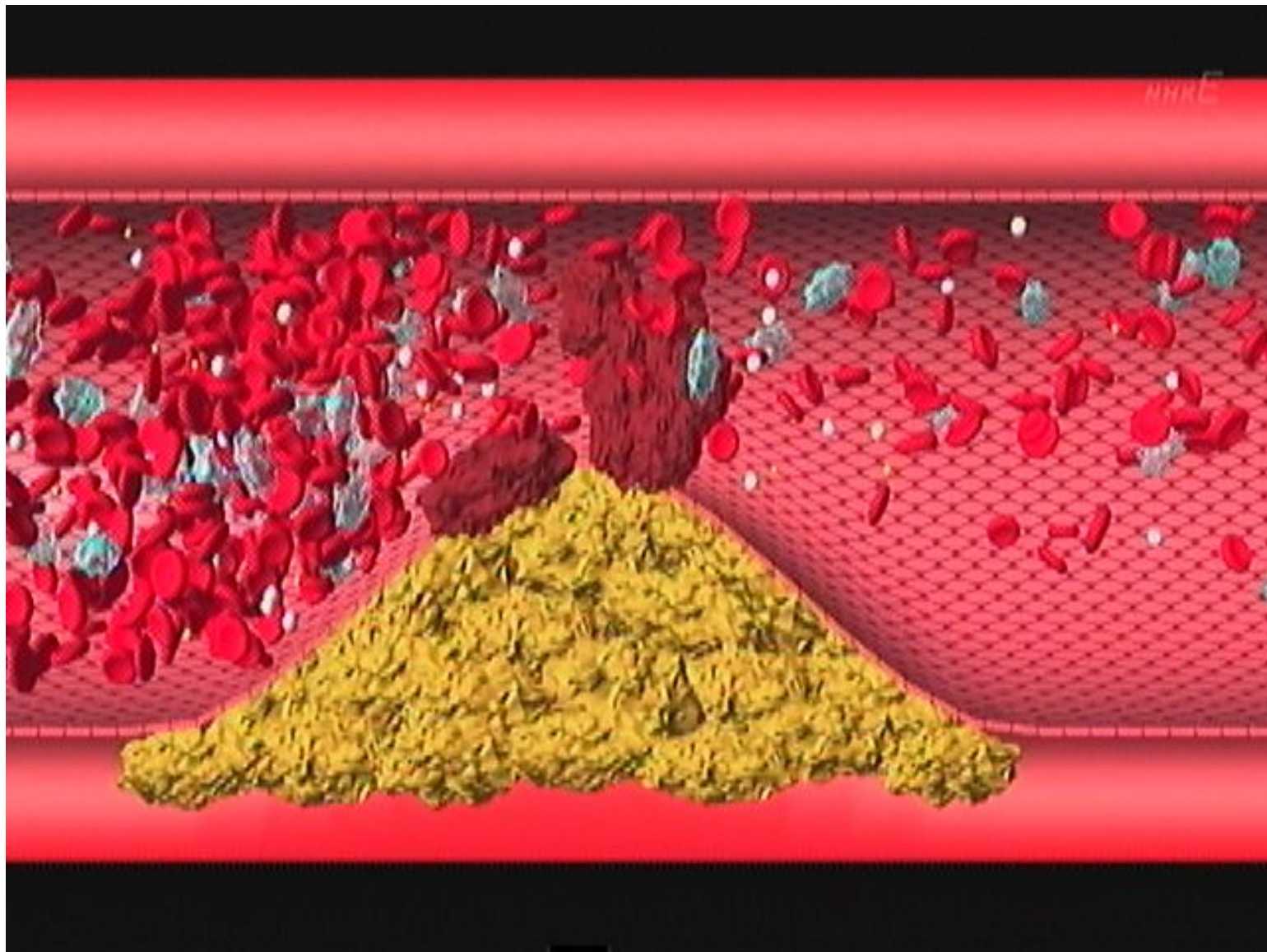


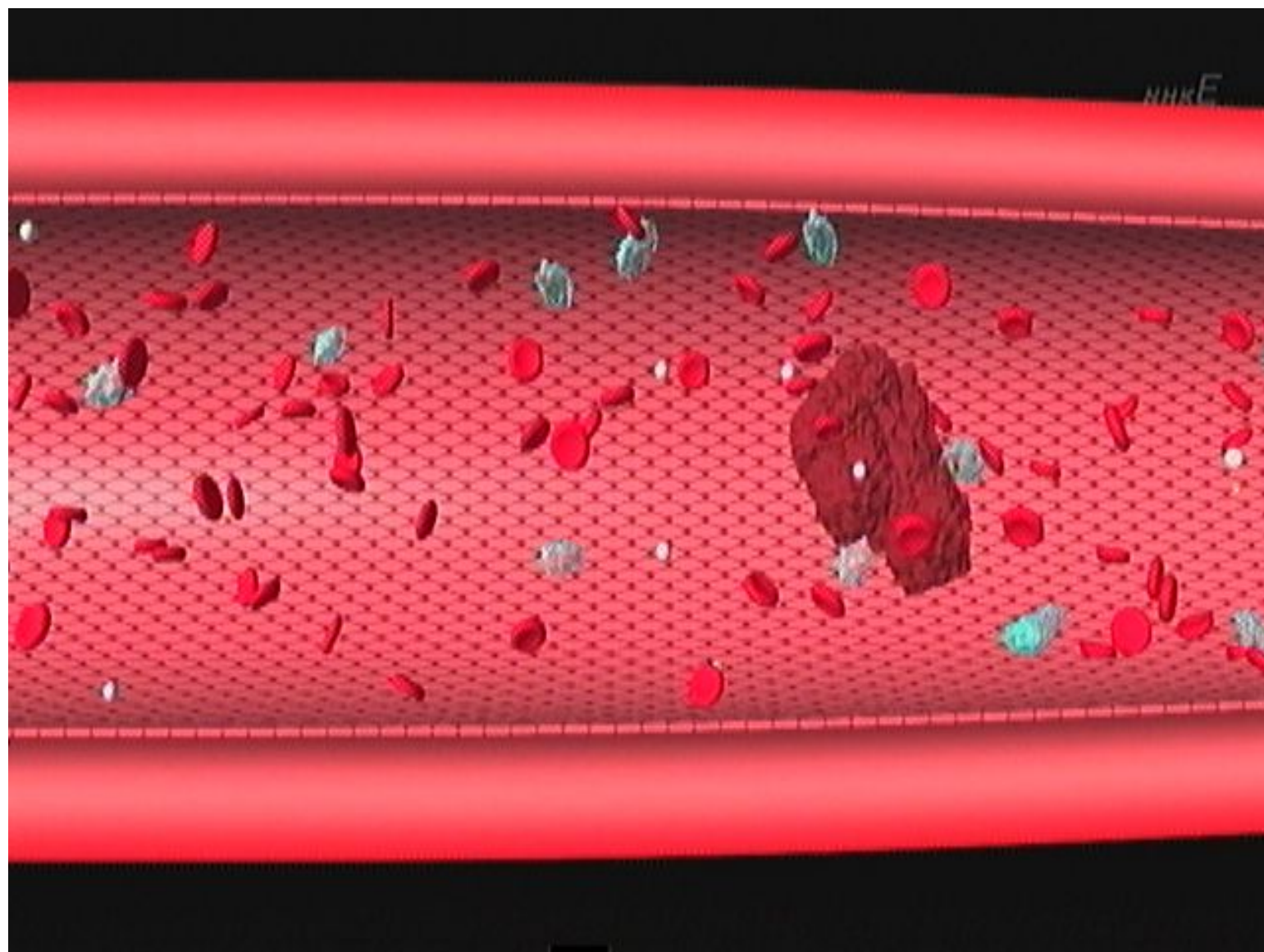
NHK E

血栓

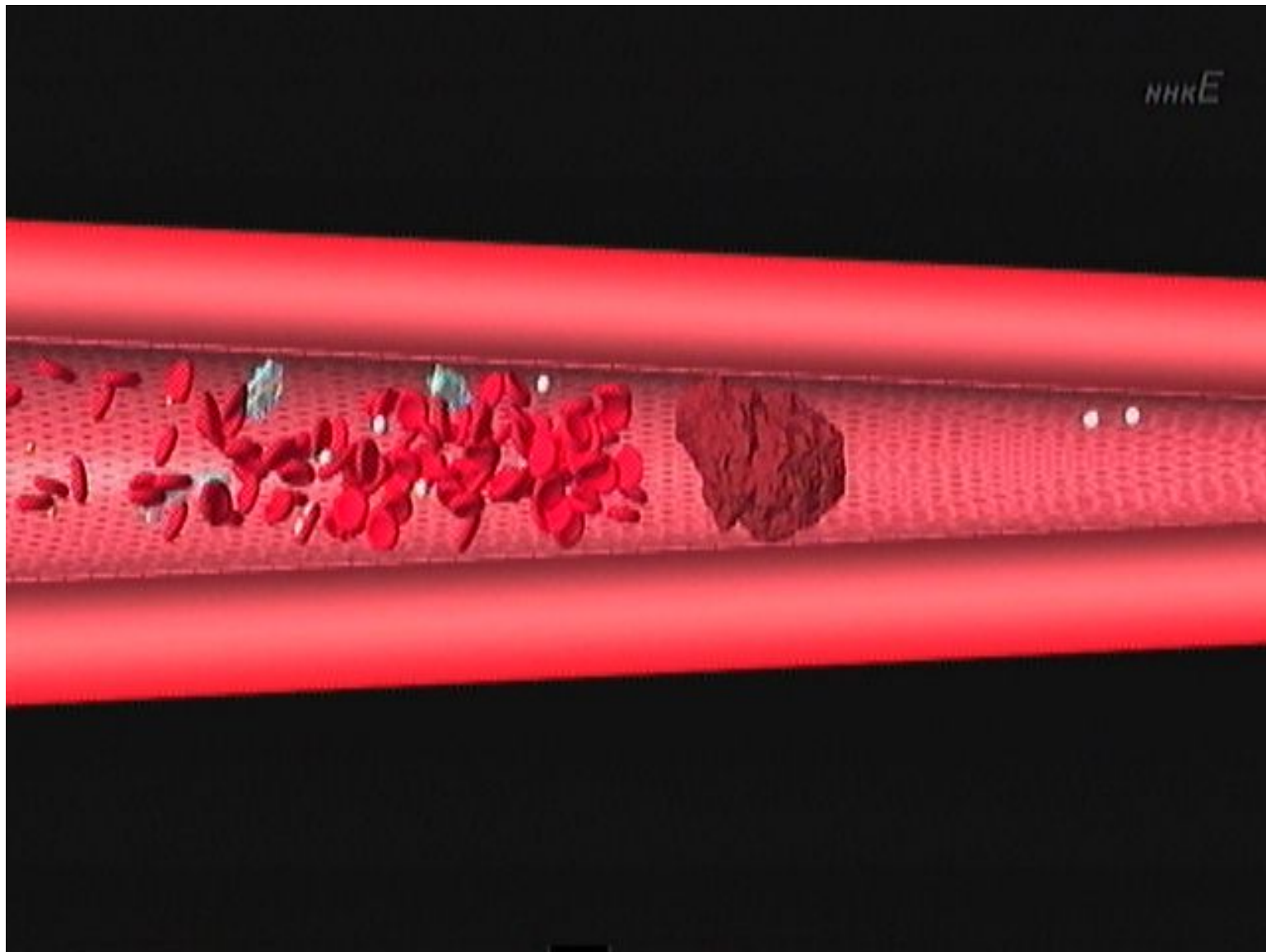


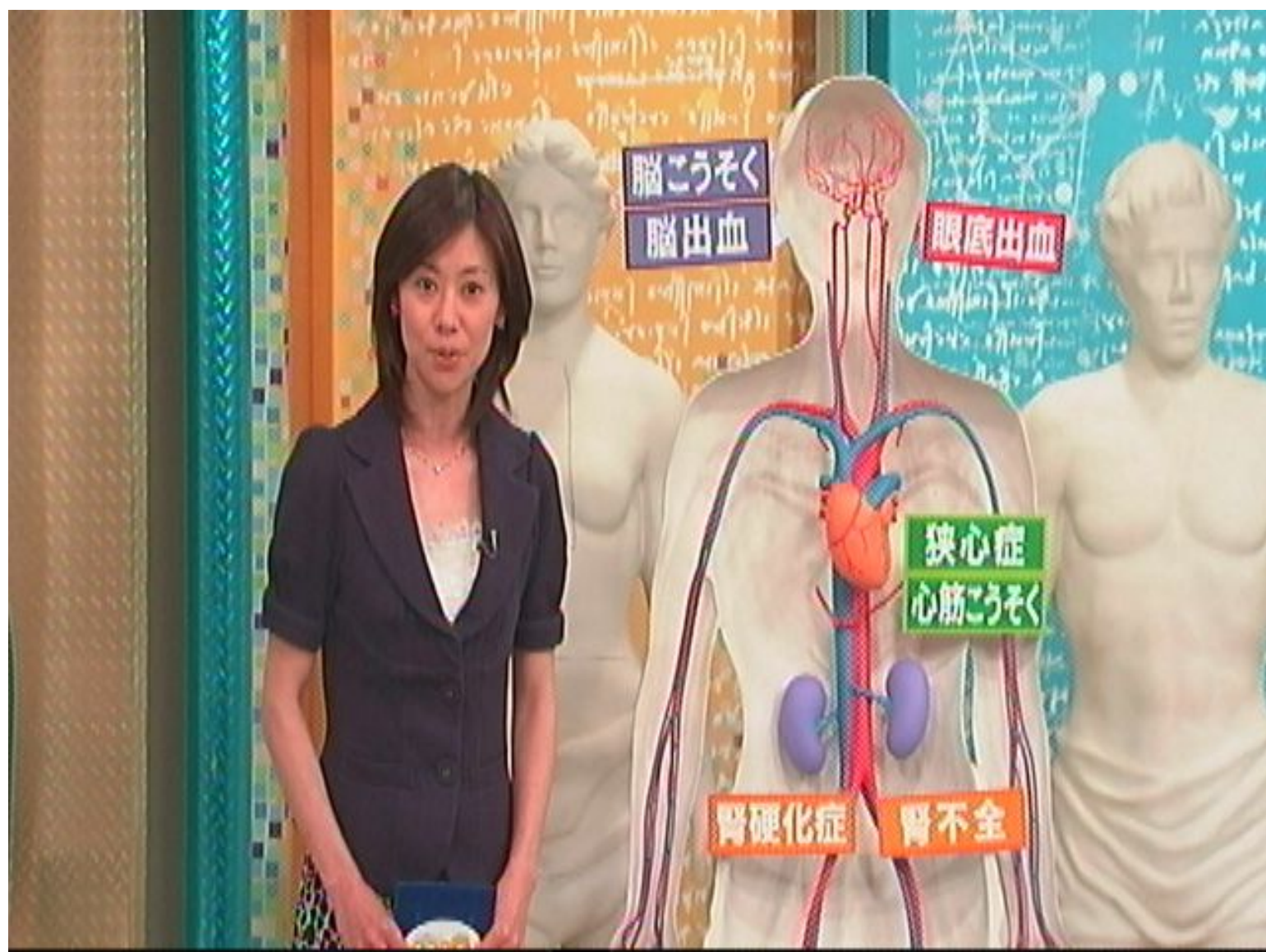






HHKE







循環器

島本 和明

札幌医科大学 教授

心臓血管系

内



Q

降圧薬を服用中

下の血圧が下がりすぎるのは
加齢のせい？



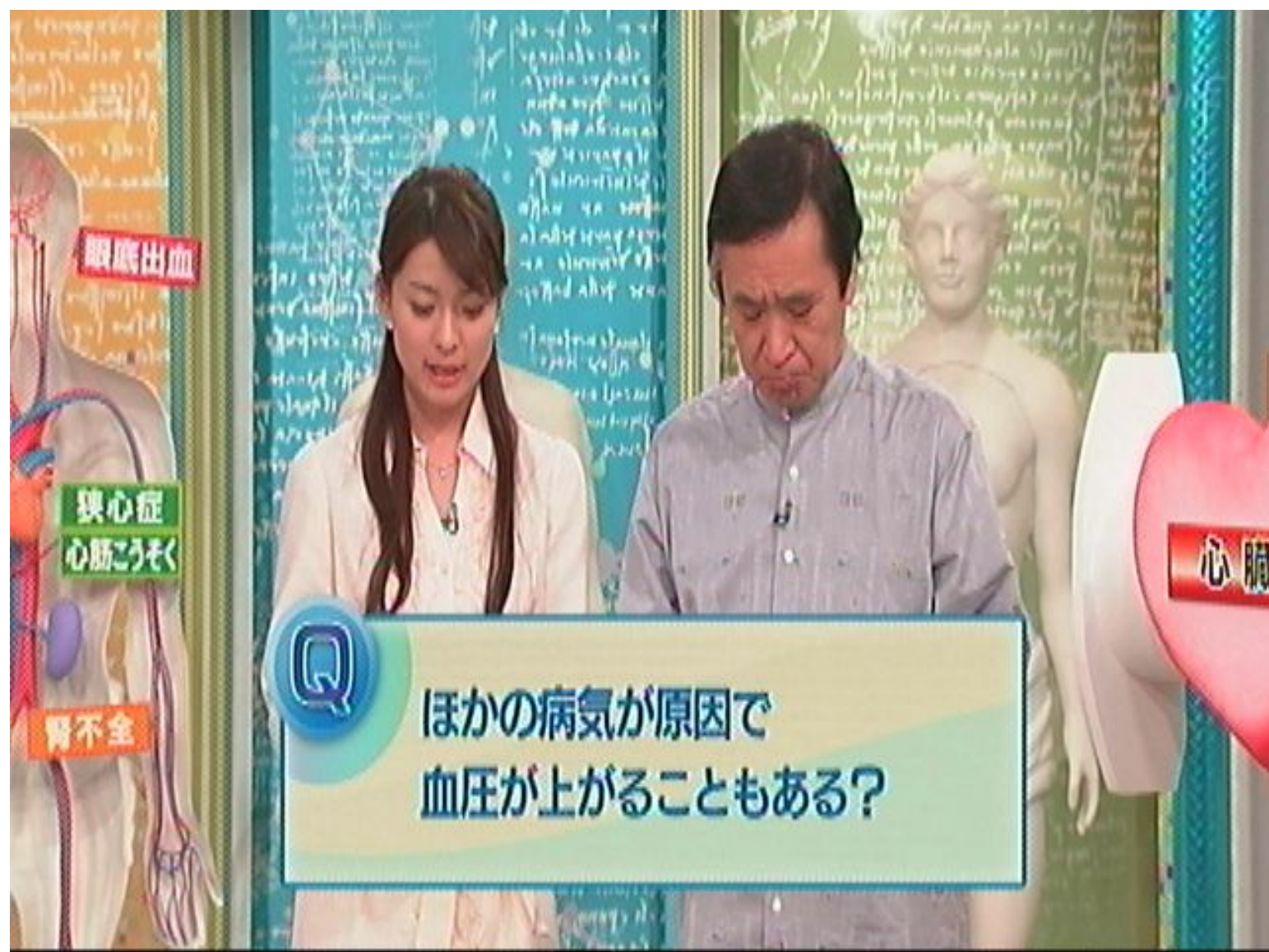


NHK E

内分泌

佐藤 文俊

東北大学病院 院内講師



二次性高血圧の主な原因

内分泌性

甲状腺機能亢進症

副腎

原発性

アルドステロン症

クッシング症候群

褐色細胞腫

薬剤性高血圧

腎実質性

腎血管性

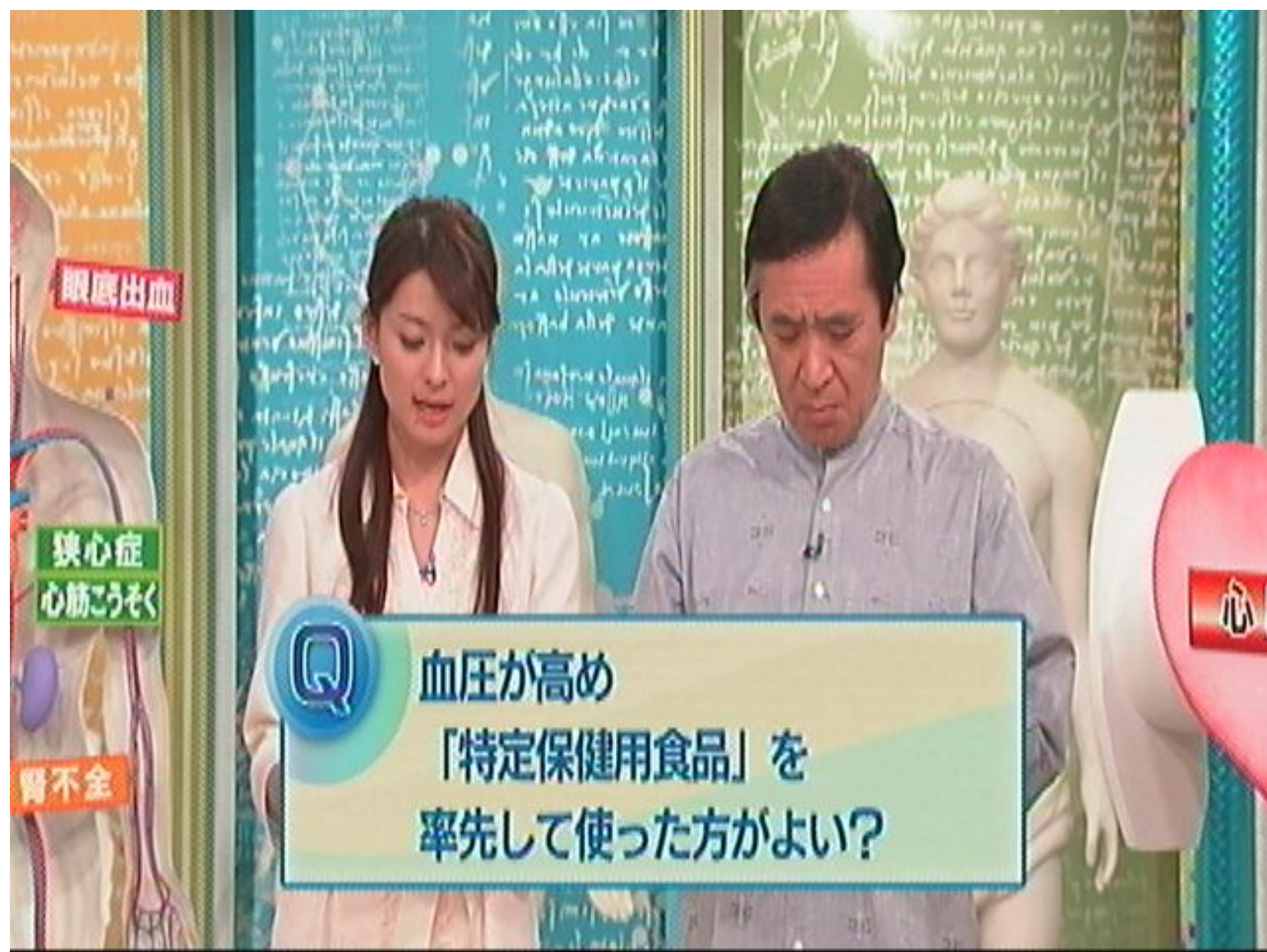


nhkE

予防医学

岡村 智教

国立循環器病センター 部長



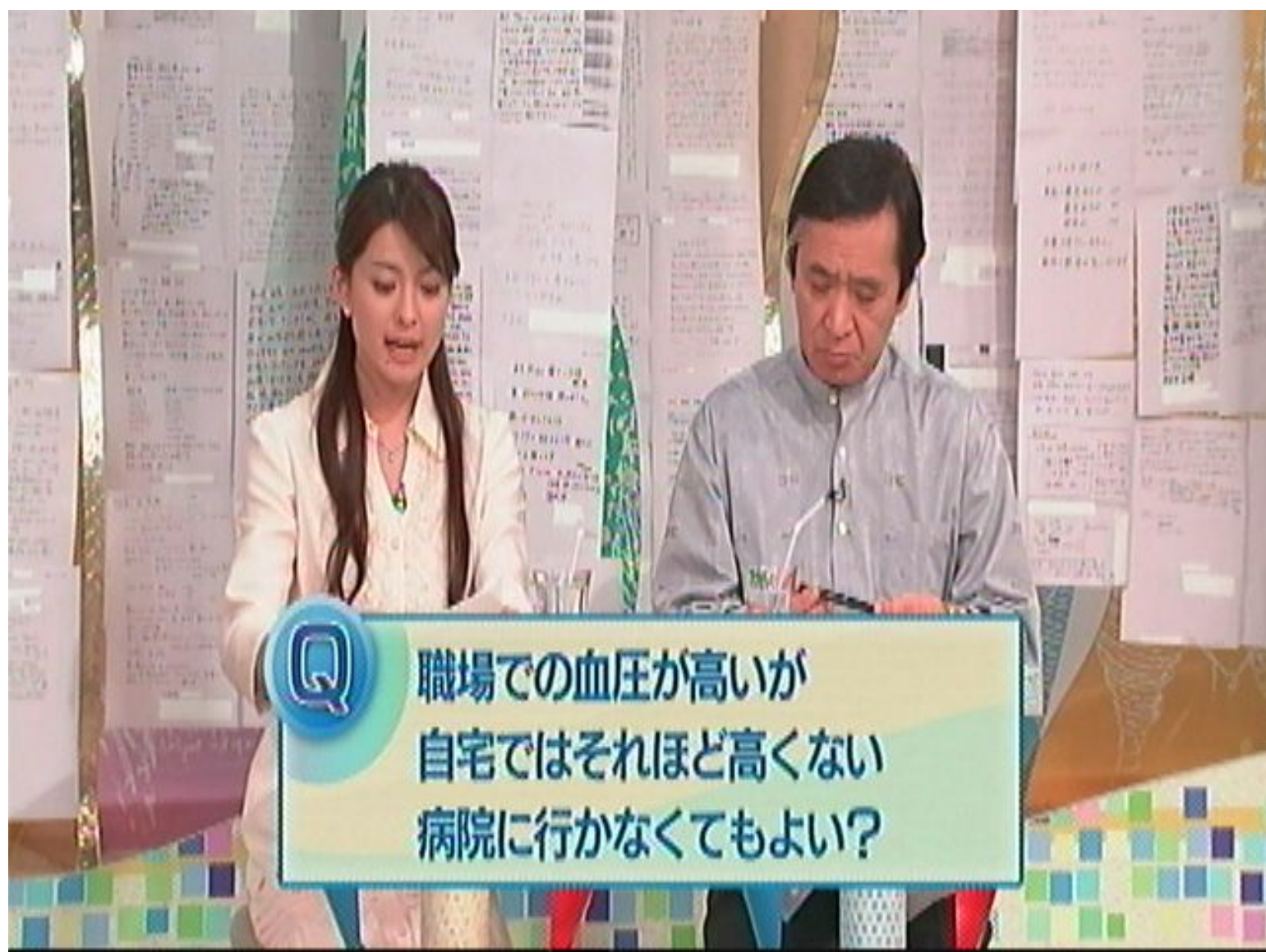
特定保健用食品



からだの生理的なはたらきに
影響を与える保健機能成分を含む食品
医薬品ではない

特定保健用食品





Q

職場での血圧が高いが
自宅ではそれほど高くない
病院に行かなくてもよい？

血圧のタイプ



仮面高血圧のタイプ

ストレス下高血圧

早朝高血圧

夜間高血圧

起床時 胸の動悸と血圧上昇
日中は異常が無く
朝方に血圧が上昇するのはなぜ？

早朝高血圧

朝の脳卒中や心筋こうそく発作につながる

135/85
(mmHg)

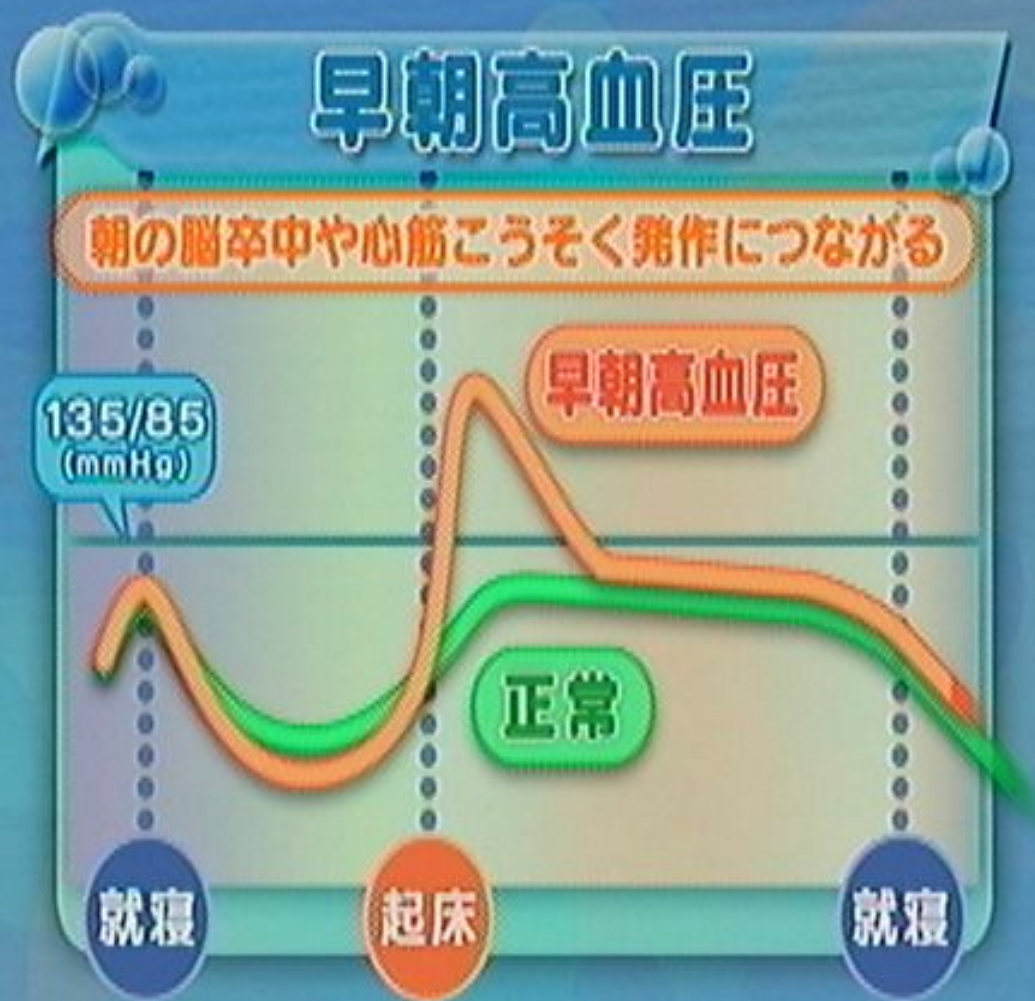
早朝高血圧

正常

就寝

起床

就寝





仮面高血圧 危険度チェック

- 1 お酒をよく飲む
- 2 肥満がある
- 3 血糖値が高い、または糖尿病
- 4 「いびきをかいている」と言われる
- 5 よく眠っているはずなのに 日中もウトウトする
- 6 職場や家庭でストレスを感じる
- 7 ヘビースモーカー

仮面高血圧 危険度チェック

- ① お酒をよく飲む
- ② 肥満がある
- ③ 血糖値が高い、または糖尿病
- ④ 「いびきをかいている」と言われる
- ⑤ よく眠っているはずなのに 日中もウトウトする
- ⑥ 職場や家庭でストレスを感じる
- ⑦ ヘビースモーカー

仮面高血圧 危険度チェック

NNKE

- 1 お酒をよく飲む
- 2 肥満がある
- 3 血糖値が高い、または糖尿病
- 4 「いびきをかいている」と言われる
- 5 よく眠っているはずなのに 日中もウトウトする
- 6 職場や家庭でストレスを感じる
- 7 ヘビースモーカー



仮面高血圧 危険度チェック

NHK E

- 1 お酒をよく飲む
- 2 肥満がある
- 3 血糖値が高い、または糖尿病
- 4 「いびきをかいている」と言われる
- 5 よく眠っているはずなのに 日中もウトウトする
- 6 職場や家庭でストレスを感じる
- 7 ヘビースモーカー

ホームページ

www.nhk.or.jp/kenko/

降圧目標(糖尿病)

診察室血圧	130/80mmHg	未満
家庭血圧	125/75mmHg	未満

おもな降圧薬

血管を広げる

カルシウム拮抗薬 きっこう (幅広い)

ARB

糖尿病・心臓病

ACE阻害薬

腎臓病

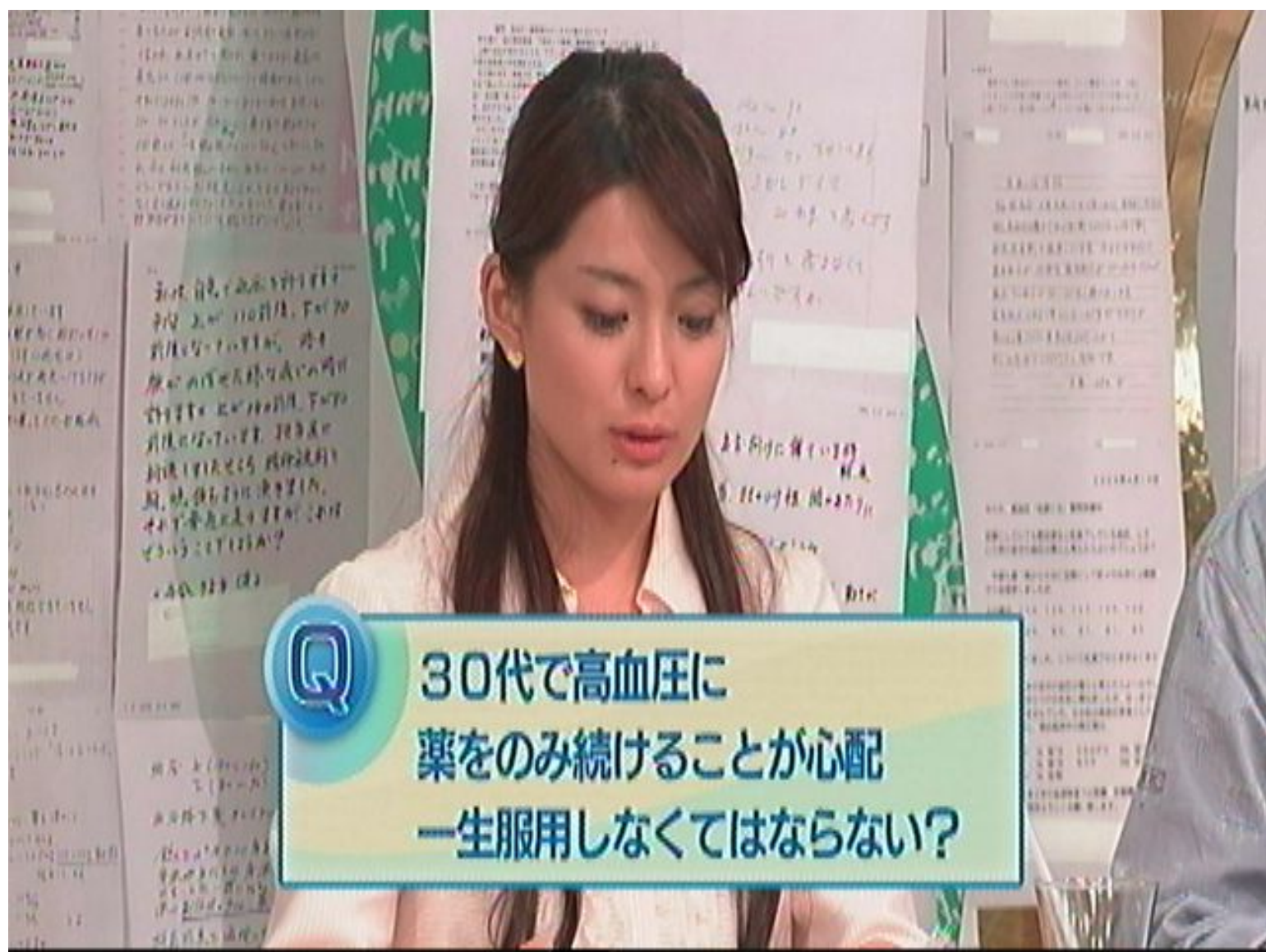
血流をへらす

利尿薬

塩分とりすぎ・腎臓病
その他の薬で効果不十分

β 遮断薬

若い人・ストレスが多い
心臓病



Q

30代で高血圧に
薬をのみ続けることが心配
一生服用しなくてはならない？

● 二次性高血圧を疑うとき

● 30～40代で
収縮期血圧が160mmHg以上

● 50歳くらいまでで2～3種類の薬を
のんでも目標値まで血圧が下がらない
(腎機能に問題がない場合)

● 50歳を過ぎて はじめて高血圧

● 急に発症した高血圧



Q

降圧薬を2種類服用

1年半治療しても血圧が下がらない

このままの薬でよい？

原発性アルドステロン症

NHK E

副腎

腫よう

アルドステロン増加

→ 高血圧



原発性アルドステロン症の治療

手術

- 腫瘍、または副腎そのものを摘出
- 腹腔鏡下手術

薬物療法

- アルドステロンの作用を妨げる薬



Q

加工食品のナトリウム表示
塩分に換算するには？

ナトリウムの食塩相当量

食塩相当量 = ナトリウム量 $\times$ 2.54

標準栄養成分（例）

エネルギー	144kcal
たんぱく質	18g
脂質	0.9g
炭水化物	16g
ナトリウム	1.4g

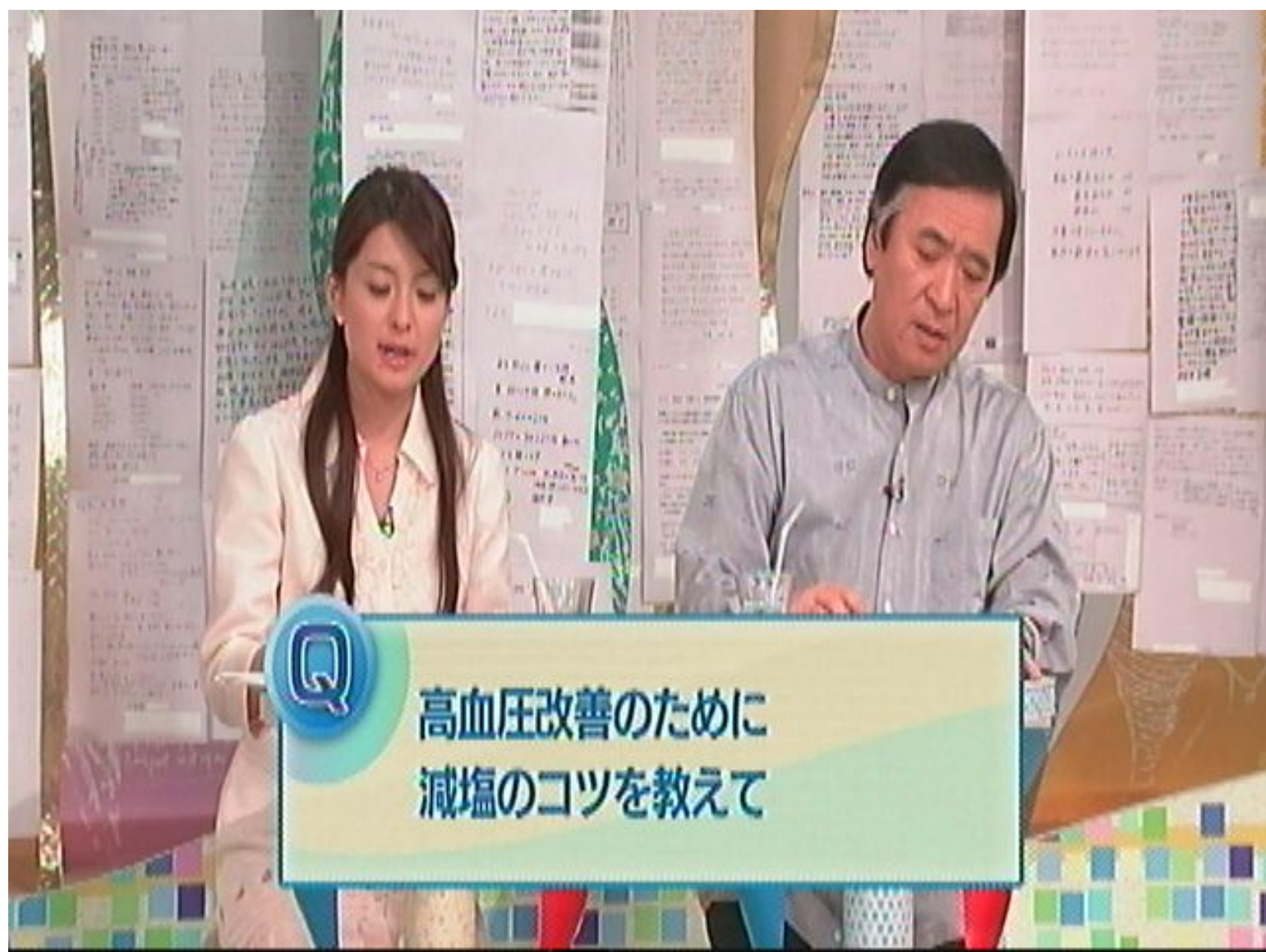
たとえば...

「ナトリウム1.4g」

の食品なら

$$1.4\text{g} \times 2.54 = 3.556\text{g}$$

約3.6gの食塩が
含まれている



Q

高血圧改善のために
減塩のコツを教えて



監修

女子栄養大学 名誉教授

松本 伸子



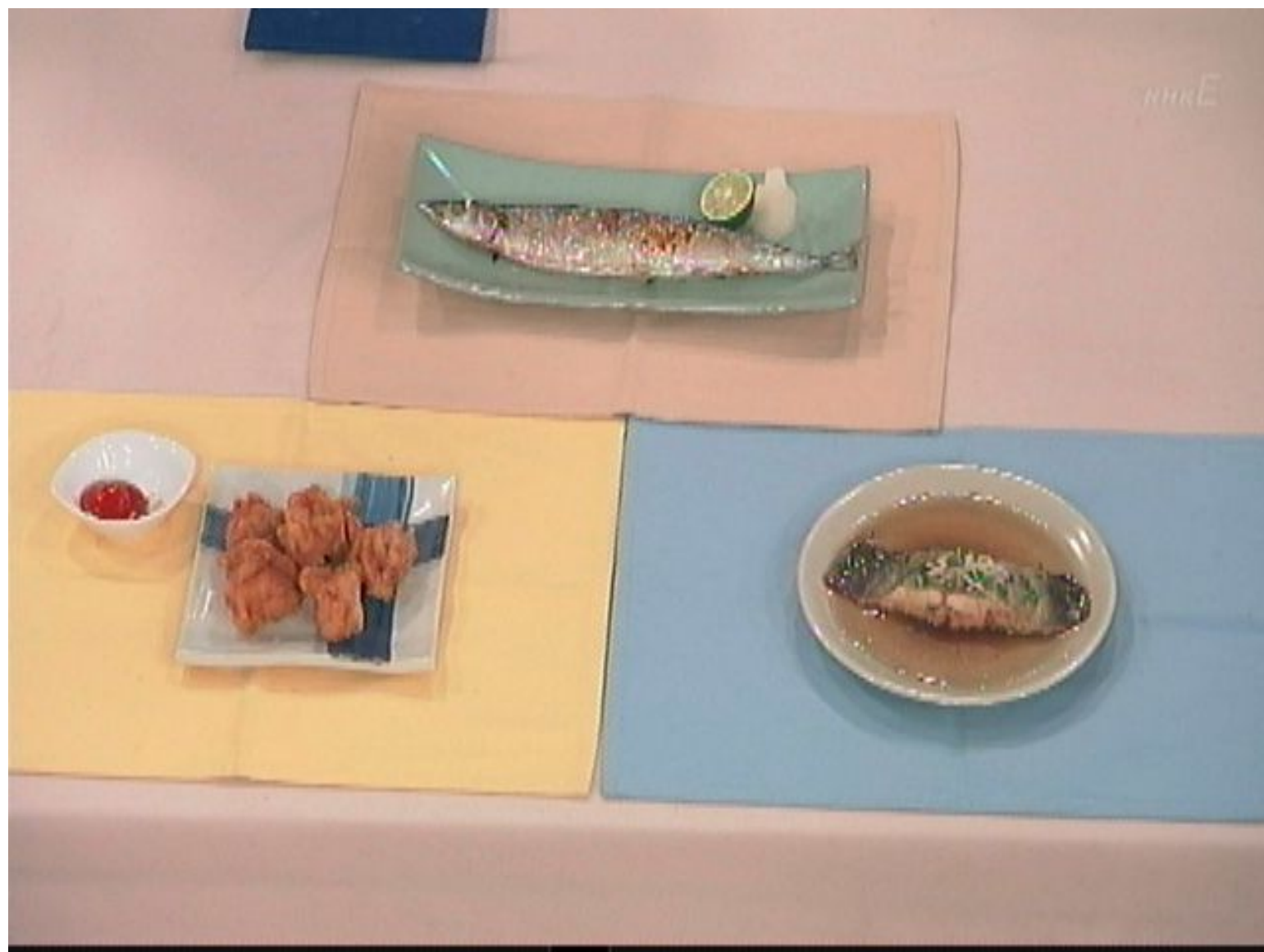


薬味



香辛料



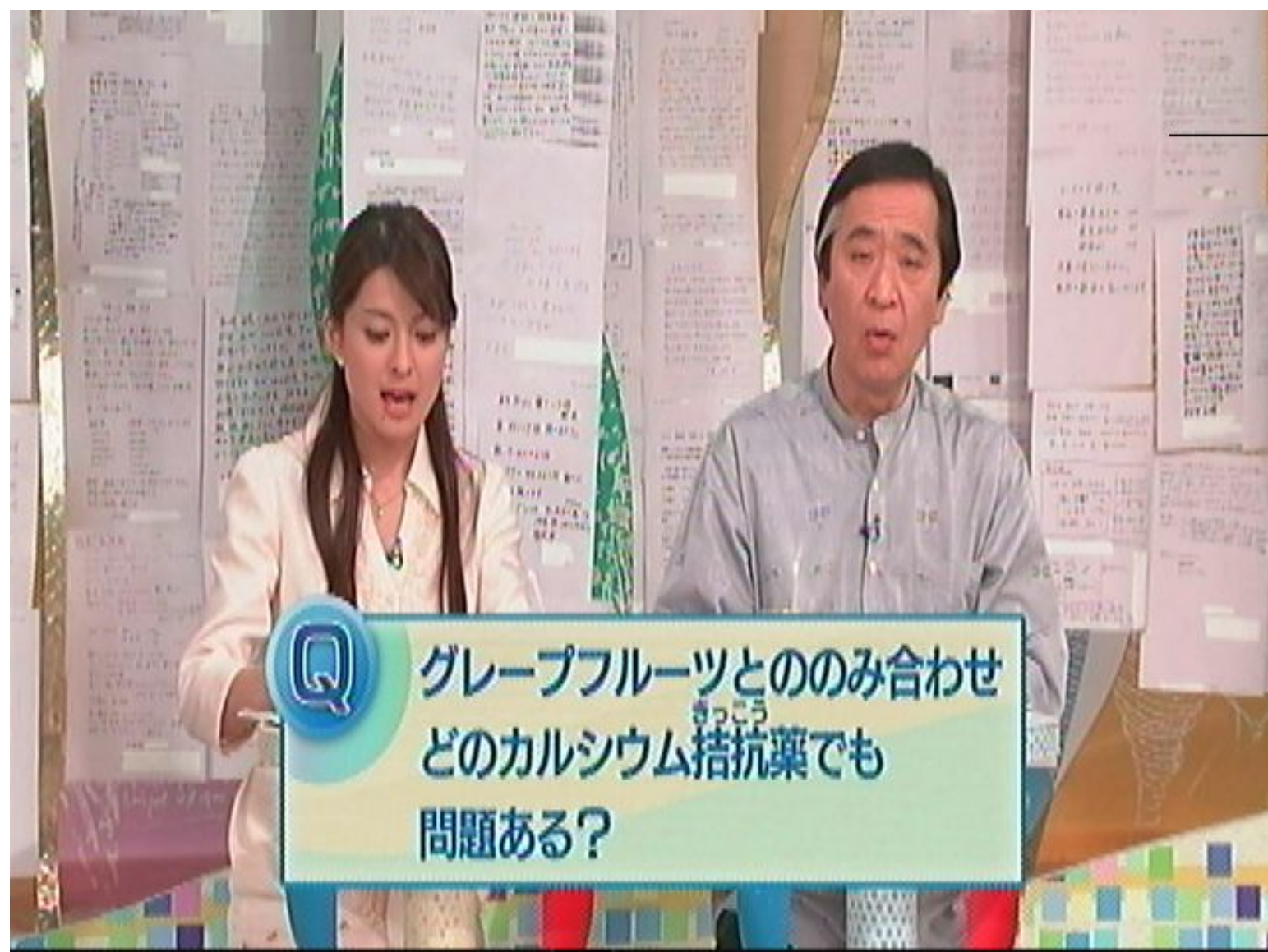


nhkE

カリウム 予防医学
ナトリウムの排泄を促す
阿村智教



カリウムを多く含む食材



Q

グレープフルーツとののみ合わせ
どのカルシウム拮抗薬^{きっこう}でも
問題ある？



71歳 女性



血圧 145/83mmHg

降圧薬 服用中

3年前 脳こうそく発症
現在は慢性期

カルテ詳細

生活習慣

71歳 女性 145/83mmHg
脳こうそく 慢性期

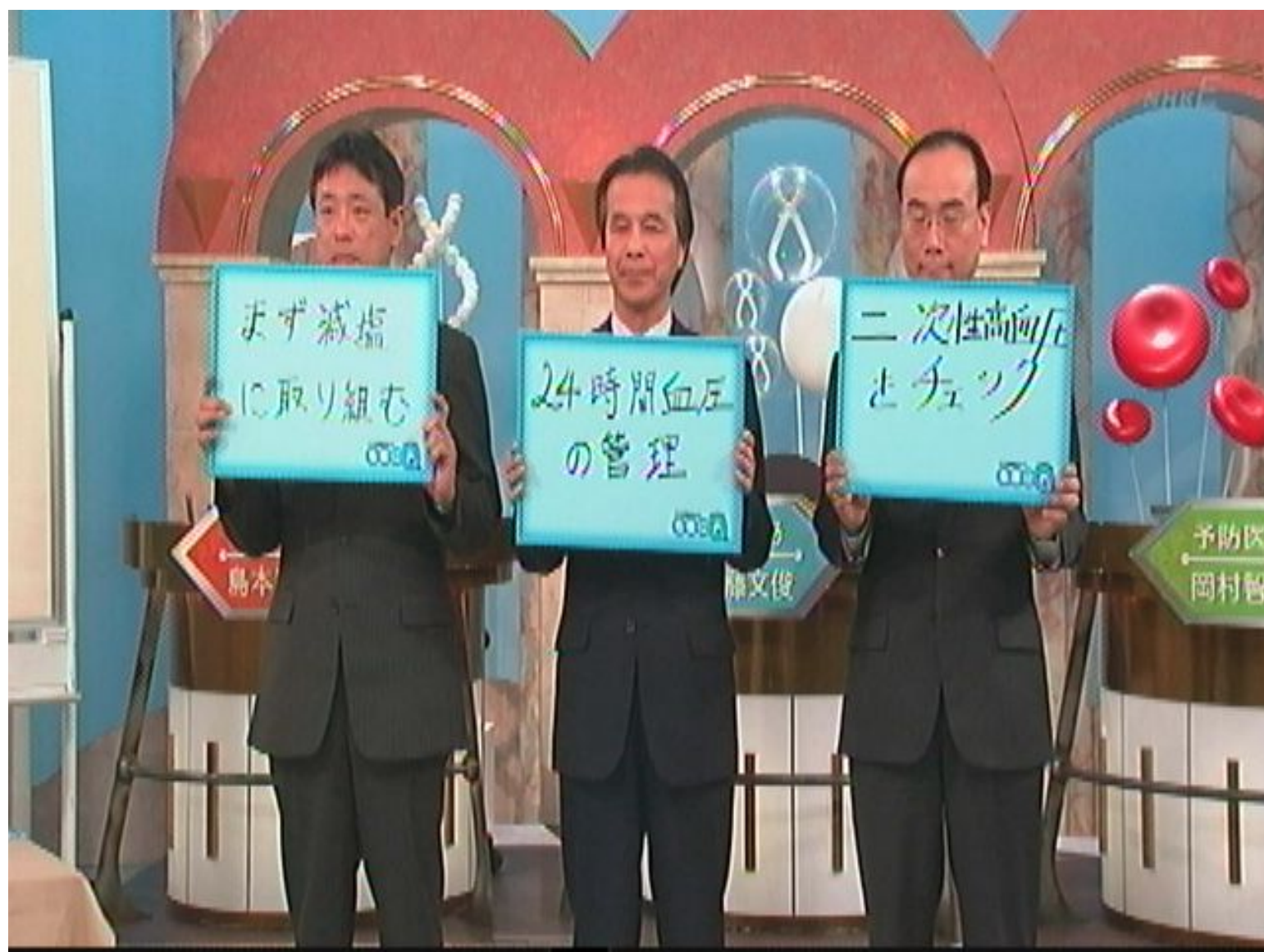
- 和食中心の食事 味付け 濃い
- 飲酒 なし
- 喫煙 なし
- 適正体重

カルテ詳細

服薬中の薬

71歳 女性 145/83mmHg
脳こうそく 慢性期

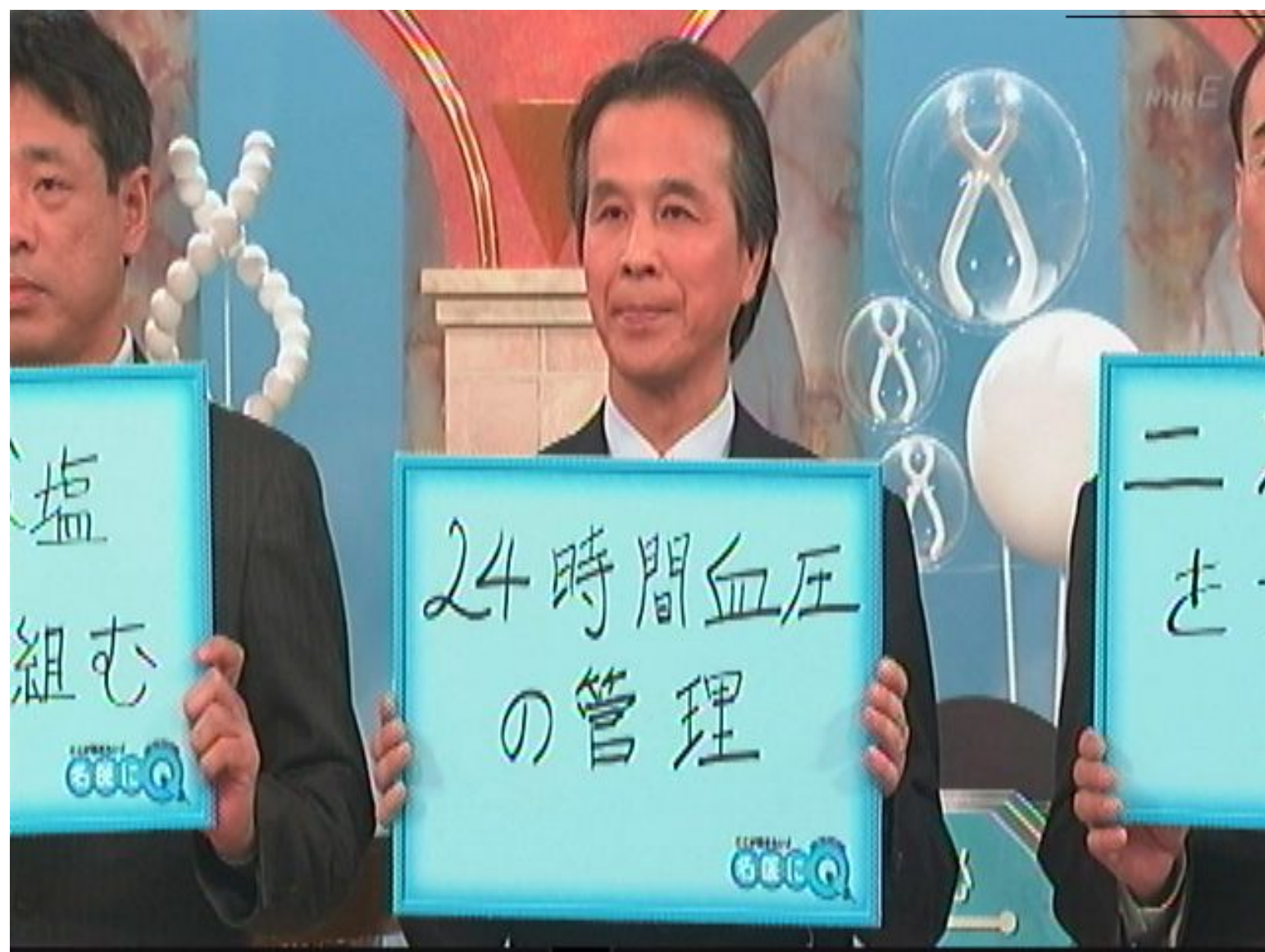
- 降圧薬(高血圧)
 - * カルシウム拮抗薬(1日3回)
 - * 利尿薬
- 抗血小板薬(脳こうそく)
- 非ステロイド性抗炎症薬(痛み止め)

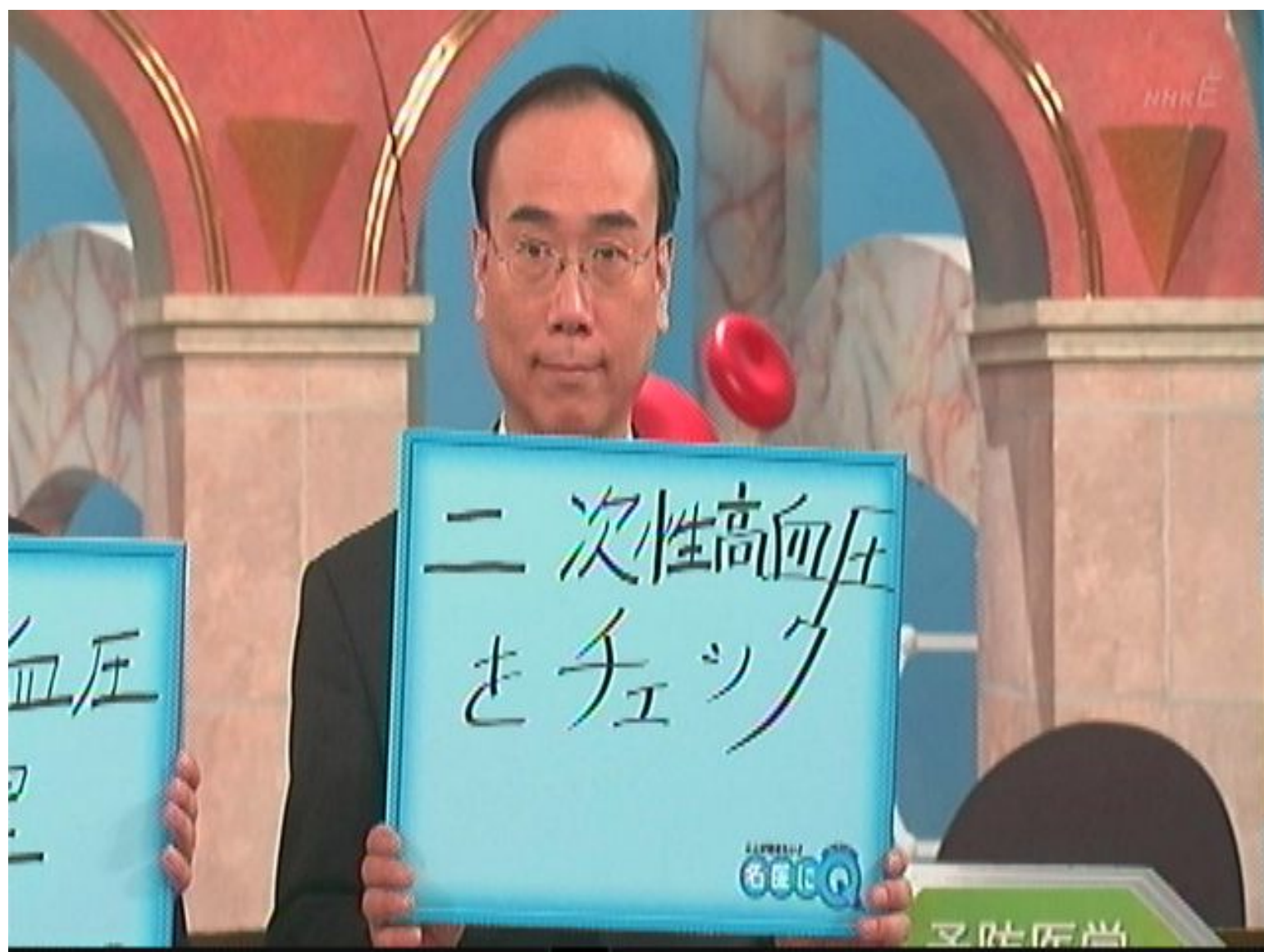


まず減塩

に取り組む







71歳 女性 脳こうそくあり 145/83mmHg (服薬中)

高齢者/脳こうそく後
降圧目標 140/90 未満

生活習慣の改善

減塩

二次性高血圧 腎血管性高血圧 薬剤性高血圧

薬の調整

夜間高血圧 早朝高血圧



Q

早朝高血圧で治療中の夫
朝風呂・サウナなどが好きだが
どんな危険性がある？

