

国民病と呼ばれる「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翔南病院代謝内分泌内科部長・仲地健先生に聞きました

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て

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と、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る

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。

高血圧治療に家族の協力は不可欠
生活習慣を見直すチャンスに

テーマ：高血圧について

高血圧を放っておくと 重い病気を招くことに

沖縄男性の2人に1人、女性の4人に1人が肥満です。メタボリック症候群は、肥満から高血圧、脂質異常症、糖尿病の経過をたどる、まさに国民的な問題です。高血圧は重要なシグナルですから、自分の血圧を意識して把握し、血圧値の変動が大きいなど、少しでも気になる方は、早めに受診して、早めに治療に入ることです。

治療はまず生活習慣の指導。食事、特に塩分の制限、その他運動、睡眠、ストレス、飲酒、喫

煙など多岐にわたります。血圧値の改善がない場合は薬物療法がメインになります。高血圧は長年の生活習慣が影響しているため、医師の指導に基づいた長期的な治療を心がけましょう。数値で一喜一憂し自己判断で服薬を中断しないことです。

高血圧の治療には食事や運動など、家族の協力が不可欠です。家族は監視役にならず、前向きな姿勢になるようにほめて励ましてください。高血圧などのシグナルは、患者さん本人だけの問題でなく、家族で食事や生活習慣の見直しを考えるチャンスと受け止めてほしいですね。



翔南病院
(沖縄市山内)
代謝内分泌内科
部長・仲地健先生

教えて
ドクター