

血圧が高いとどうなるの？ そして、高血圧治療には薬が必要ですか？

血圧についてお伝えしているシリーズの第3回は、新潟大学大学院生活習慣病予防・健診医学講座特任教授／新潟県労働衛生医学協会理事の加藤公則先生によるコラムです。

「非感染性疾患」という言葉をご存じでしょうか？

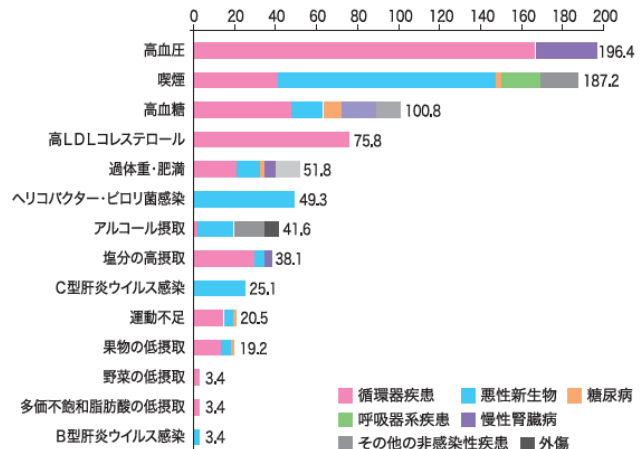
これは、WHOが定義している病気のグループで、不健康な食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、大気汚染などによって引き起こされる慢性疾患を指し、がん、糖尿病、循環器疾患、呼吸器疾患、精神疾患などが含まれます。日本人における非感染性疾患による死亡と関連するリスク因子を調べてみると、最も影響が大きいのは「**高血圧**」であることがわかっています。高血圧によって亡くなる人のうち、約85%は循環器疾患（狭心症、心筋梗塞、脳卒中、末梢動脈疾患など）が死因であり、残り約15%は慢性腎臓病によるものです（図）。

したがって、高血圧を予防・治療することは、日本人の健康寿命を延ばすうえで極めて重要だと言えるでしょう。

資料：Nomura S, Sakamoto H, Ghaznavi C, Inoue M: Toward a third term of Health Japan 21 - implications from the rise in non-communicable disease burden and highly preventable risk factors. The Lancet Regional Health - Western Pacific 2022, 21.
(注) 日本における2019年の非感染性疾患と障害による成人死亡について、喫煙・高血圧等の予防可能な危険因子別に死亡数を推計したものです。

リスク要因別の関連死亡者数（2019年）

（単位：千人）



正しい測定で見えてくる「本当の高血圧」

さて、高血圧は通常、**140mmHg/90mmHg以上**であると定義されています。これに関連して「**白衣高血圧**」という現象もよく知られています。白衣高血圧とは、診察室や健康診断の場面で緊張により一時的に血圧が上昇し、家庭で測る血圧よりも20mmHg以上高くなるような状態を指します。このような白衣高血圧の方は、長期的な循環器疾患のリスクはそれほど高くないとされています。

したがって、健診などで血圧が高いと言われた場合には、家庭での血圧測定を行うことが非常に重要です。特に測定のタイミングは、**起床後1時間以内・トイレを済ませた後・朝食前**と決められており、この時間帯の平均血圧が**135/85mmHg**を超えている場合は「**本当の高血圧**」として、治療の対象になります。



高血圧の治療方法は？

治療は、食事（減塩など）、運動、節酒、禁煙など生活習慣の改善が基本となります。このような生活習慣の見直しをある程度行ってもなお血圧が高い場合には、**薬物療法**が必要になります。

高血圧の人が適切な降圧治療を受けて血圧を正常化した場合、脳卒中・心筋梗塞・心不全などのリスクをおよそ**30%程度減らす**ことができるとされています。

しかし、多くの患者さんからは、「薬は一生飲み続けたいといけないのですか？」「できれば薬は飲みたくありません」といった声が聞かれます。



高血圧と上手く付き合っていくために

しかし、日本人の主要な死因の背景には高血圧が強く関与しており、それを放置することで、将来命に関わる重大な病気を引き起こすリスクが高まるのです。薬を一生飲むことは、裏を返せば「その分、命を守り、麻痺や寝たきりを防ぎ、快適な老後を送る可能性が高まる」ということです。このように考えれば、薬物治療も決して後ろ向きなものではなく、未来の自分のために前向きに選択すべき手段だと言えるのではないのでしょうか。

