

高血圧 ～仮面高血圧にご注意!～

「診察時や検診で測った血圧は基準値内」と安心していませんか？
普段の生活では、夜間や早朝などに血圧が高くなっており、気づかないうちに動脈硬化が進行しているという場合があります。隠れた高血圧に気づき、血圧の自己管理をしていきましょう。



👉 仮面高血圧とは？

高血圧は、最高血圧（収縮期血圧）が140mmHg以上または最低血圧（拡張期血圧）が90mmHg以上です。病院の診察室で測ると、緊張して日常より血圧が高めになる方がいます。こうした心理的な影響による高血圧を「白衣高血圧」と呼んでいます。

ところが最近になって、診察時は血圧が基準値内なのに、日常生活では高血圧を示すという方が多くなっています。これを正常血圧という仮面をかぶった隠れた高血圧という意味で「仮面高血圧」と呼んでいます。

最近の研究によると、白衣高血圧は特別な治療をしなくても脳卒中などに結びつかないことがわかり、それに対して、仮面高血圧は医師に気づかれにくいために脳卒中などのリスクが高いと報告されています。

👉 仮面高血圧の原因とタイプ

仮面高血圧は、すでに高血圧の治療を受けている人にもみられます。病院を受診する際には薬を飲んだ後のことが多く、その場合血圧のコントロールは良いと判断されがちです。診察時の血圧が高ければ、医師は薬を追加するなどの対処ができます。しかし、仮面高血圧では治療がうまくいっているように見えるため、気づかないまま放置されて、心肥大などの臓器障害が進んでしまいます。その結果、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなるのです。

健康診断で血圧が正常だと言われている人にも、仮面高血圧は見つかります。特にヘビースモーカーや、仕事が多忙でストレスの多い人などに多くみられます。

例えばヘビースモーカーの場合、喫煙中は血圧が上がりますが、診察室で血圧を測るときは喫煙しないため、一時的に血圧が下がります。ところが普段の生活に戻って喫煙することで、再び血圧が上がってしまうのです。

仮面高血圧は家庭で血圧を測定しないかぎり発見できません。正確な血圧測定が重要です。



早朝に血圧を測ることは、仮面高血圧の中で最も多い「早朝高血圧」かどうかをチェックするにも有効です。早朝に血圧が高くなる早朝高血圧は、心筋梗塞や脳卒中などの危険性が特に高いことで知られています。また、タイプが2つあり、寝ている間の血圧は正常で、起床してから急激に血圧が上昇する「早朝上昇型」と、夜間から早朝にかけて寝ている間も高い状態が続く「夜間持続型」があります。このタイプは、脳卒中や心臓病の危険度が増すことも明らかになっています。

血圧測定の結果、早朝の血圧が高い場合、仮面（早朝）高血圧である可能性があります。ご家庭で毎日定期的に血圧を測定し、自分が仮面高血圧かどうか知ることも大切です。

家庭での血圧の測り方

早朝高血圧は家庭用血圧計で早朝の血圧を測ることでわかります。血圧計は、手首や指で測るタイプは誤差が出やすいので、上腕式血圧計がお勧めです。血圧は常に変動しています。測る時間は、最も安定した値が得られる早朝と就寝前の1日2回、1回につき2度が良いです。毎日血圧を記録し、受診の際には持っていきましょう。

※当薬局でもご希望の方へ血圧手帳をお渡ししておりますので、お気軽にお申し付けください。

■ 血圧の正しい測り方



血圧測定のポイント

- ★起床後に排尿をすませる（排便は血圧を上げるので後回し）
- ★椅子に座って1～2分深呼吸する
- ★測定前は朝食やカフェインが含まれるコーヒーや緑茶などは摂らずタバコも吸わない
- ★降圧薬を飲んでいる人は、飲む前に測定
- ★2分くらい間をあけて2度測定し、2度目の数値を記録する
- ★晩酌や入浴前に測定

仮面高血圧の対策！

●食塩は1日6g以下にしましょう

食塩の摂り過ぎは、血圧を上昇させる原因となります。塩辛い食品や、加工食品は控え、だしをきかせたり、酸味や香辛料を上手に使った料理にし、減塩しましょう。

●野菜や果物も取り入れ、バランスのよい食事をしましょう

野菜や果物にはカリウムや食物繊維が多く含まれています。カリウムは、食塩の構成成分であるナトリウムと拮抗してナトリウムの排泄を促します。食物繊維は動脈硬化などを予防する働きがあります。

ごはんやパン、めん類などの主食、魚や肉、卵などがメインの主菜、野菜がメインの副菜を毎食そろえ、バランスのよい食事をしましょう。



●エネルギーをとり過ぎないようにし、適正体重を維持しましょう

摂取エネルギーが適正エネルギーを上回ると肥満につながります。肥満になるほど血圧のコントロールが難しくなり、動脈硬化などの危険性も高まります。肥満があると、それだけで心臓に負担がかかります。

●アルコールは適量までにしましょう

習慣的な飲酒は血圧を上昇させます。節酒を継続することで血圧は低下します。日本酒なら1合、焼酎ならぐい飲み1杯（70ml）ワインなら200mlまでにしましょう。



●禁煙しましょう

タバコを吸うと血圧が上昇します。さらに、長期的には動脈硬化も進行させます。

●適度な運動をしましょう

ウォーキングなどの有酸素運動を継続的に行うと血圧が落ち着いてきます。ただし、運動は症状によっては危険な場合もありますので、医師と相談し、自分にあったものを行いましょう。



その他、ストレスはためすぎないようにうまく発散したり、入浴は40度前後のぬるめのお湯にする、部屋を暖めたり、寒いところへ行くときは上着をはおるなど、寒暖の差にも気をつけましょう。

👉 おすすめ一品料理

ほうれん草ともやしのだし汁

エネルギー 22kcal	塩分 0.2g
-----------------	------------

材料	2人分
ほうれん草	80g
もやし	60g
人参	20g
だし汁	適量
しょうゆ	小さじ1/3
しょうが	3g
ごま油	小さじ1/4

作り方

- ① ほうれん草をゆでて水に取り、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ② もやしは水洗いし、さっとゆでてさます。
- ③ だし汁に①と②を浸ける。
- ④ ③のだし汁を絞り、すりおろしたしょうが、しょうゆ、ごま油を加えて混ぜる。

和え物は、だし汁につけておくことで風味が増し、少ない塩分でもおいしくいただけます。しょうがなどの香味野菜や、ごま油の風味が加わることでよりおいしくいただけます。

★子どもには…

④の味付けを、カレー粉を少量加えたマヨネーズにしてもよいでしょう。

鮭の白菜ロールあんかけ

エネルギー 135kcal	塩分 0.9g
------------------	------------

材料	2人分
白菜	4枚
生鮭	150g
みそ	小さじ1
こしょう	少々
a	顆粒コンソメ
	しょうゆ
	水
片栗粉	小さじ1/3

作り方

- ① 白菜は1枚のままゆでる。
- ② 鮭は皮をとって小さめに切り、すり鉢に入れてみそを加え、粘りがでるまですり、こしょうを加える。
- ③ ゆでた白菜の芯の部分を軽くたたいてやわらかくし、上に②のをせて巻く。
- ④ ③を蒸気があがった蒸し器で蒸す。
- ⑤ 小鍋にaを熱し、沸騰したら片栗粉を水（分量外）でといたものを加えとろみをつける。
- ⑥ 器に④を盛り付け、⑤をかけていただく。

味を中まで染み込ますより、表面にからませることで、塩分が少なめでもいただける一品です。

★お年寄りには…

白菜を少しやわらかめにゆでておき、食べる前に一口大に切っておくと食べやすくなります。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

『目が疲れやすい…』

☆眼精疲労やドライアイの原因

私たちは情報の80%を目から収集しています。そこに長時間パソコンのモニターを見続けて作業したり、読書をしていると、対象物とのピントを合わせる毛様筋が疲労して眼精疲労を起こします。さらに、パソコンなどでの長時間の作業では、まばたきが極端に減り眼球を保護する涙の分泌が低下します。その結果、目の表面が乾燥して角膜に小さな傷をつくり、目がゴロゴロして疲れを感じるドライアイを引き起こします。目の疲れを放置していると、目がかすんだり痛くなるばかりでなく、やがては頭痛や肩こり、背中痛、腰痛などの症状になり、さらにひどくなると吐き気を伴うことがあります。



☆目をやさしくいたわるビタミンA、ビタミンC、アントシアニン

こうした目の疲れには、目の網膜にあるロドプシンという物質が色彩や光の明暗を感知しますが、その主成分であるビタミンAをとるのが有効です。また、抗酸化作用があるビタミンCやアントシアニン（ブルーベリーなどに含まれる色素）は、毛様体とともにピントを合わせる働きをしている水晶体の老化を防ぎます。さらに、目の神経細胞の働きを改善するビタミンB群も疲れ目には有効です。

薬剤師からのミニ情報

高血圧の治療



高血圧の治療は、「食事療法」や「運動療法」などを含めた「生活習慣の修正」と血圧を下げる「降圧薬」による治療です。治療計画は高血圧のレベルや、糖尿病・高脂血症などの心血管病に関する危険因子の有無によって決定されます。

👉 降圧薬による治療

高血圧のレベルが高い場合や、糖尿病・高脂血症などの心血管病に関する危険因子がある場合は、治療初期から降圧薬による治療を積極的に行います。

高血圧診療の専門医によって作成された「高血圧治療ガイドライン2004」では、目標となる血圧が示されています。ただし、急激に血圧を下げるのではなく、目標となる血圧までゆっくり下げ、その状態を維持していくことが重要となります。医療機関の指示にしたがい、気長に治療を続けていきましょう。

👉 高血圧治療ガイドライン2004による降圧目標

高齢者 (65歳以上)	140/90mmHg
若年・中年者	130/85mmHg
糖尿病/腎障害患者	130/80mmHg

👉 降圧薬は勝手にやめてはいけません

降圧薬による治療は、降圧の度合いや薬剤との相性などによって進められていきます。降圧薬を服用してもなかなか血圧が下がらない場合は、降圧効果が増強される別の降圧薬を追加したり、それまで処方していた降圧薬を増量したりします。

また、順調に目標血圧まで降圧が行われれば、降圧薬を減量したり中止します。ただし、医療機関の指示なしに、勝手に降圧薬を中止するのは危険です。

- ・アンジオテンシンⅢ受容体拮抗薬(ARB)
- ・カルシウム(Ca)拮抗薬
- ・アンジオテンシン変換酵素(ACE)阻害薬
- ・利尿薬
- ・β(ベータ)遮断薬
- ・α(アルファ)遮断薬

高血圧は長い目でみた治療が必要となる病気です。治療方針や日常生活などで気になることについても、積極的に医師に相談し、気長に治療を続けていきましょう。

★次回のテーマは、かぜを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>