

## ●高血圧への対応

### ■本当に高血圧なの？

健診や別件でたまたま血圧測定をして、“血圧が高い”といわれたことはありませんか。白衣高血圧のように診察室でのみ血圧が高い、健診の時だけたまたま血圧が高いあるいは診察室では正常血圧なのに、職場で血圧が高くなる(逆白衣高血圧)などということがあります。また朝に血圧が高い方、朝は正常でも夜に血圧が高くなる方などいろいろなタイプの高血圧があります。

本当に血圧が高いのかどうかを判断するには自宅で正しい方法で家庭血圧測定をし、記録することです。しかし血圧が高い場合、なかなかそれを認めたくないものです。何度でも測りなおして最も低い数字を記録する傾向にあります。3回測定したら3回とも記録してください。

### ■血圧計がない！

是非とも血圧計を買きましょう！

血圧計がなければ血圧は測れません。血圧が測れなければ高血圧かどうかわかりません。

イ) 健診で1度でも高いといわれたことがある   ロ) 両親・兄弟に血圧の高い人がいる  
ハ) 40才以上でちょっと太っている   ニ) 糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症などの治療を受けているなどの場合は体重計と血圧計は是非そろえておきたいものです。

### ■家庭血圧が高かったらどうしたらいいのでしょうか！

まずかかりつけの先生に相談しましょう。受診の時は家庭血圧測定の記録と過去の会社健診などの結果も持参してください。

ほとんどの患者さんは“1度クスリを始めたら、一生やめられないのでのみたくない”といえます。高血圧は基本的には長く服用するものです。私も降圧剤を服用しています。ただし肥満の方がダイエットして降圧剤の種類を減らしたり、量を減らしたりすることはあります。逆に生活習慣の悪化などによって長い経過のなかで降圧剤が増えることもあります。どこの医療機関でもご本人が納得しなければ投薬することはできません。説明・納得がないまま投薬することはありません。

### ■降圧剤の副作用と効果

たくさん種類の降圧剤があり、それぞれ作用機序が異なります。投薬前に検査し、服用する方の年齢、合併症、腎機能、肝機能、心機能などを考慮し、それぞれの患者さんの病態に適した降圧剤を投薬します。血圧が高いまま放置し、脳梗塞、心筋梗塞、不整脈(心房細動)などの合併症が発症してから元に戻すことはできません。合併症を起こさないように血圧をコントロールすることが重要です。自分の身体は自分で守りましょう。