



## 高血圧症の治療を

内科 部長 猪俣 純一郎

高血圧症、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病は、普段は自覚症状を感じる事がなく、治療意欲がわからないかもしれません。しかし、これらは心臓病や腎臓病、脳卒中が生じるリスクを高めます。今回は、高血圧症の話題を提供したいと思います。

### ■どのくらいが高血圧？

血圧がどのくらい高いと高血圧なのでしょう。日本高血圧学会は、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上、どちらかにあてはまるだけでも高血圧としています。実は、正常域血圧も、表に示すように正常高値血圧、正常血圧、至適血圧と分類されています。この分類は、日本だけでなく、世界的に用いられています。

昨年、人間ドック学会と健康保険組合連合会が、収縮期血圧147mmHg、拡張期血圧94mmHg以下を新しい基準値とした、という報道がありました。人間ドック学会と健康保険組合連合会から「今後数年間さらにデータ追跡調査をして結論を出していく」、「今すぐ学会判定基準を変更するものではない」という声明もありました。にもかかわらず、テレビや雑誌ではひとしきり話題になりました。報道が、症状のない病気を治療したくないという方たちの希望に応える内容であったのも、その理由だと思われます。

### ■「147/94」以下と、これまでの基準の違いは？

人間ドック学会と健康保険組合連合会は、多数の「健康人」のデータを解析し、「基準値」を設定しています。つまり、現時点で「健康」な方たちの血圧を参考にして設定したものです。一方、日本高血圧学会、その他多くの学会は、多数の患者さんを何年も追跡し、心疾患や脳卒中の発生を観察した結果を踏まえ、将来の高血圧の合併症が少なくなるように正常血圧を設定しています。そして、正常域高血圧の中でも「至適血圧」よりも「正常血圧」で、「正常血圧」よりも「正常



高値血圧」で心血管疾患が増加することが、すでに多くの研究で示されています。高血圧症の治療の目的が数字の調節ではなく、将来生じうる心臓病や腎臓病、脳卒中といった高血圧症の合併症を予防することであるならば、やはり従来の指標を用いるのがよさそうです。そしてより「至適血圧」に近づけるようにつとめたいものです。

## ■ 受診前にできる高血圧治療

高血圧の治療といって、すぐに思い浮かぶのは、内服治療だと思いますが、ご自分でできる治療もあります。減塩、減量、運動、節酒、ストレスの回避がそれです。禁煙も、高血圧の合併症を防ぐのに有効でしょう。どれも実践はなかなか難しいですが、減塩は、比較的安全にすぐに行える治療です。最近の調査では、日本の成人男性の1日の食塩摂取量平均は11.1g、成人女性は9.4gでした。日本高血圧学会では、血圧が正常な方にも、食塩摂取量は1日6g未満を推奨しています。尚、ラーメン一杯には約6gの塩分が、梅干し一個には約2gの塩分が含まれているそうです。

減塩などを行っても、血圧が十分下がらない場合もあります。そのような時は、受診頂き、診察やご相談の結果、お薬なども含めた治療に取り組んでいただくことになります。

表 血圧の分類

日本高血圧学会の血圧分類 (世界共通の血圧分類)		収縮期血圧 (上の血圧)	拡張期血圧 (下の血圧)
正常域血圧	至適血圧	<120	かつ <80
	正常血圧	120-129	かつ/または 80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または 85-89
高血圧	I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99
	II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109
	III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110
	(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90

# 実は気になる?!

## 「高血圧」や「塩分」という言葉・・・

管理栄養士

谷口 翔子

### 塩分の摂取目標量が改定されたのを知っていますか？

厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準 2015 年版」では

男性 9.0g → 8.0g 女性 7.5g → 7.0g

と塩分目標が低くなりました！ では現状は……男性 11.1g、女性 9.4gと、まだまだ多いです。

調味料や食材に含まれる塩分量がどのくらいか想像しにくいですね？

クイズをしながら確認してみましょう！

### Q. しょうゆ小さじ 1 杯 (5 cc) に含まれる食塩はおよそ何グラム？

A) 0.5g

B) 1.0g

C) 1.5g



正解は・・・B) 1gです

ちなみに・・・

\* 醤油には濃口醤油とうす口醤油がありますが、塩分を多く含むのは「色の薄い」うす口醤油です！

小さじ1杯で 1.2gあります。

塩分を控えるには・・・減塩醤油を！

\* 減塩醤油の塩分量は濃口醤油の半分。小さじ1杯で 0.5gになります！

しかし、かけすぎると塩分を摂ってしまうので注意しましょう。

普段食べている食事の塩分は・・・？



### ☆塩分を「減らす」ポイント☆

\* 醤油やソースは料理にかけず、小皿にとって「つけて」食べましょう。

\* 酢やレモンなどの酸味、唐辛子やこしょうなどの香辛料、だしの旨味を利用すると、美味しく味付けできます！

\* 麺類には塩分が多く含まれているので、汁は残すようにしましょう。

\* お味噌汁やスープなどの汁物は具たくさんにすると、汁の量が減り、塩分を減らせます。

また、野菜や海藻類、果物を積極的に摂ると良いです。\*

※腎臓に持病がある方はカリウムの摂取量を医師に相談する必要があります。

# グレープフルーツと薬の相互作用について

薬剤部 薬局長 中曽根 規子

お薬をお渡しする時に「お薬の説明書」を一緒に入れてあります。「お薬の説明書」には、お薬を飲む時の注意事項が書かれています。その中で、「服用中はグレープフルーツジュースやグレープフルーツを飲んだり、食べたりしないでください」と記載されている薬が何種類かあります。「ダメと言われても、グレープフルーツは食べたいし、薬は必要だし……」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

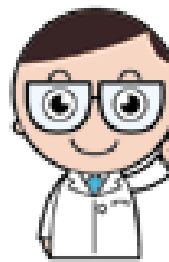
**なぜダメなのか？ 一切口にできないのか？**  
という疑問にお答えしたいと思います。

まず、薬は服用後(一部の例外を除き)【吸収】⇒【分布】⇒【代謝】⇒【排泄】という順をたどります。

グレープフルーツには薬の代謝酵素の一種を阻害する作用が認められています。代謝を阻害されると薬の血中濃度が高くなり、薬の作用が強くなることとなります。薬とグレープフルーツを時間を空けて摂れば相互作用はないと思われるかもしれませんが、阻害された酵素の活性が回復するまでに時間がかかるので、時間を空けても相互作用は回避できないのです。

ただし、ほとんどの薬剤でコップ1杯のグレープフルーツジュース、1/2個のグレープフルーツは相互作用の影響を回避できる1日許容量と考えられています。

グレープフルーツジュースで薬を飲んでよいということではないのですが、上記の量であれば大きな問題はないと言われています。



## 診療科目

- 内科
  - ・循環器内科
  - ・呼吸器内科
  - ・消化器内科
  - ・内視鏡内科
  - ・肝臓内科
  - ・腎臓内科
  - ・人工透析内科
  - ・内分泌内科
  - ・糖尿病代謝内科
  - ・漢方内科
- 外科
  - ・消化器外科
  - ・内視鏡外科
  - ・乳腺外科
  - ・肛門外科
  - ・内分泌外科
  - ・心臓血管外科
  - ・呼吸器外科
  - ・麻酔科
- 整形外科
  - ・リウマチ科
  - 皮膚科
  - 泌尿器科
  - 脳神経外科
  - 婦人科
  - 放射線科
  - リハビリテーション科
  - 人間ドック
  - 各種検診
  - 協会けんぽ健診

## 診療時間

- 平日 AM 8:30 ~ PM 7:00
- 水曜日 AM 8:30 ~ PM 1:00
- 土曜日 AM 8:30 ~ PM 3:00
- 日・祝 休診

\*ただし、かかりつけの方および緊急時は随時診療いたします。