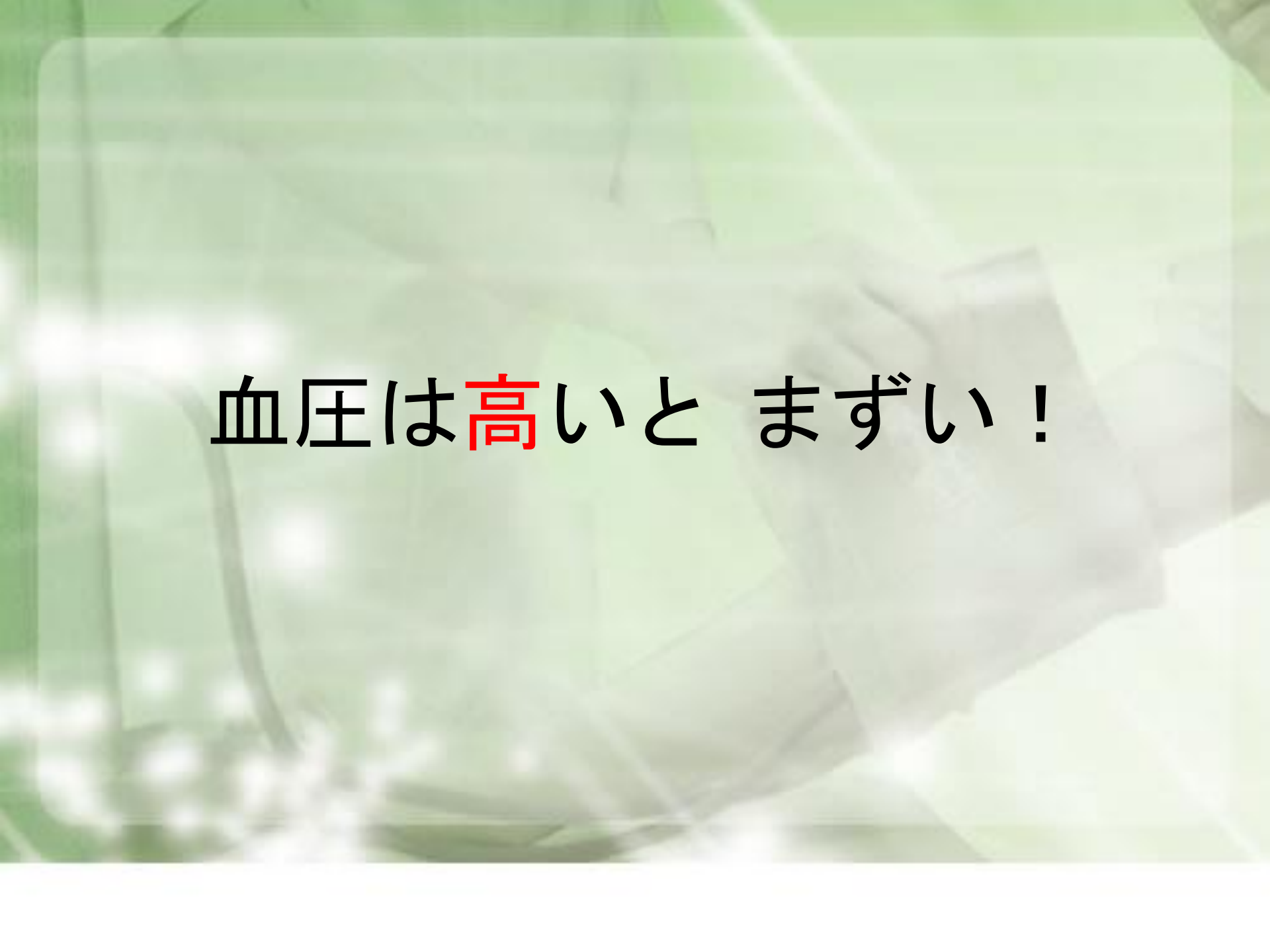


# 血圧管理の落とし穴

～日々の健康管理を考える～

柿並和楽会 合同総会 @ 渡辺病院附属会館  
2018年4月15日（日）



A hand holding a white envelope against a background of green leaves. The text is overlaid on the image.

血圧は**高**いと まずい！

# 血圧はどのくらいが**目標**？

**家庭血圧**において、**135/85mmHg未満**を目標としますが、個別の条件によって目標値は変動します。

**糖尿病**

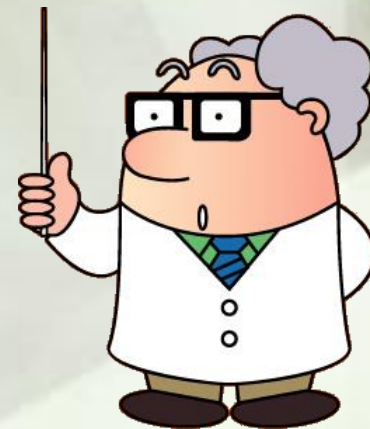
**125/75mmHg 未満**

**腎不全**

**125/75mmHg 未満**

**75歳以上**

**145/85mmHg 未満でも可**



# 高血圧症の合併症

**血管** 頸動脈狭窄症 ⇒ 頸動脈エコー

閉塞性動脈硬化症 ⇒ 下肢MRA ABI(CAVI)

大動脈瘤(胸腹部) ⇒ 造影CT 腹部エコー

**眼** 動脈硬化性眼底・高血圧性網膜症 ⇒ 眼底検査

**脳** 脳出血・脳梗塞・認知症

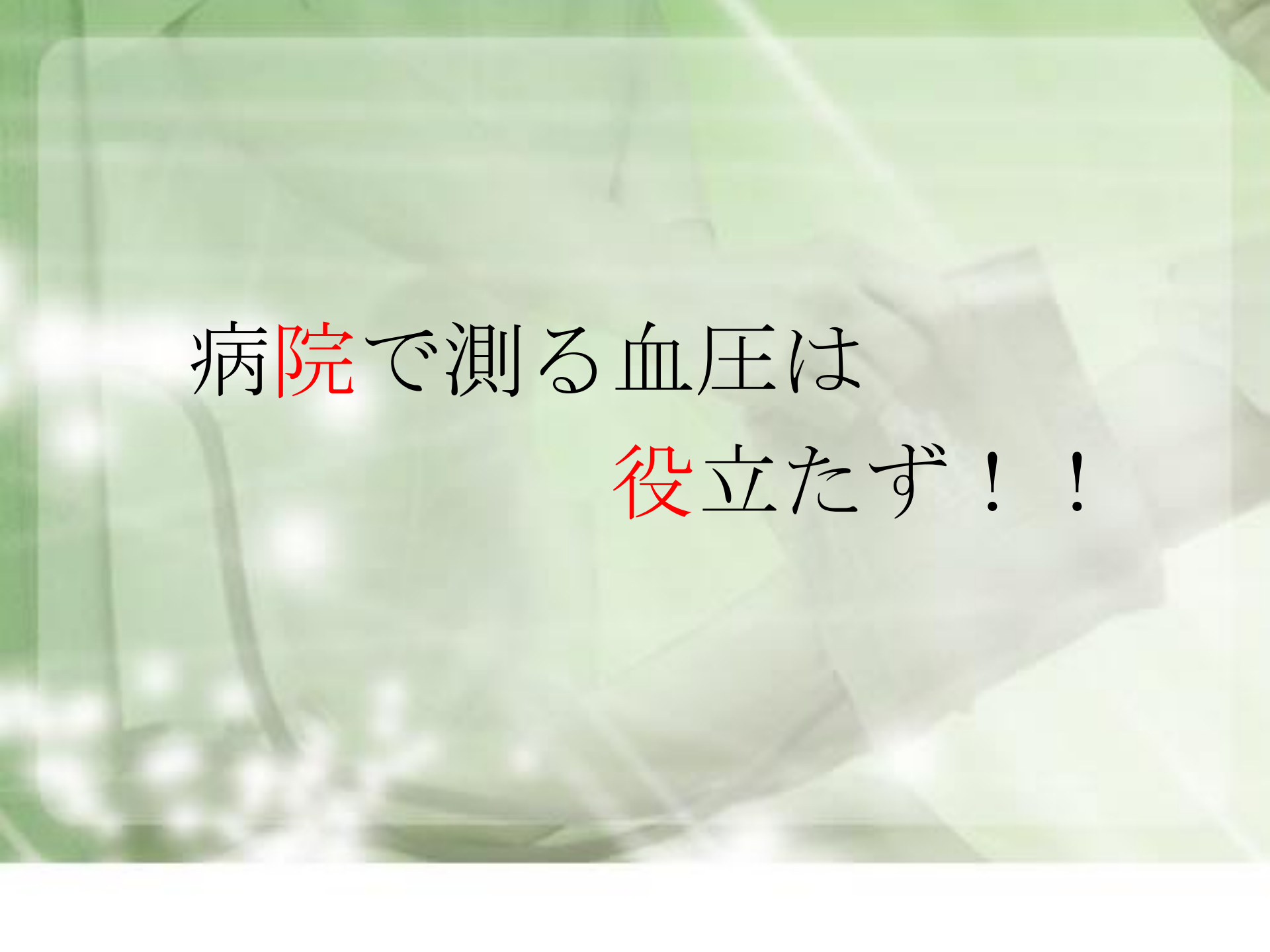
⇒ 脳MRI 脳MRA 認知機能検査

**心臓** 左室肥大・虚血性心疾患・心不全

⇒ 心電図 心エコー 胸部レントゲン 心臓CT

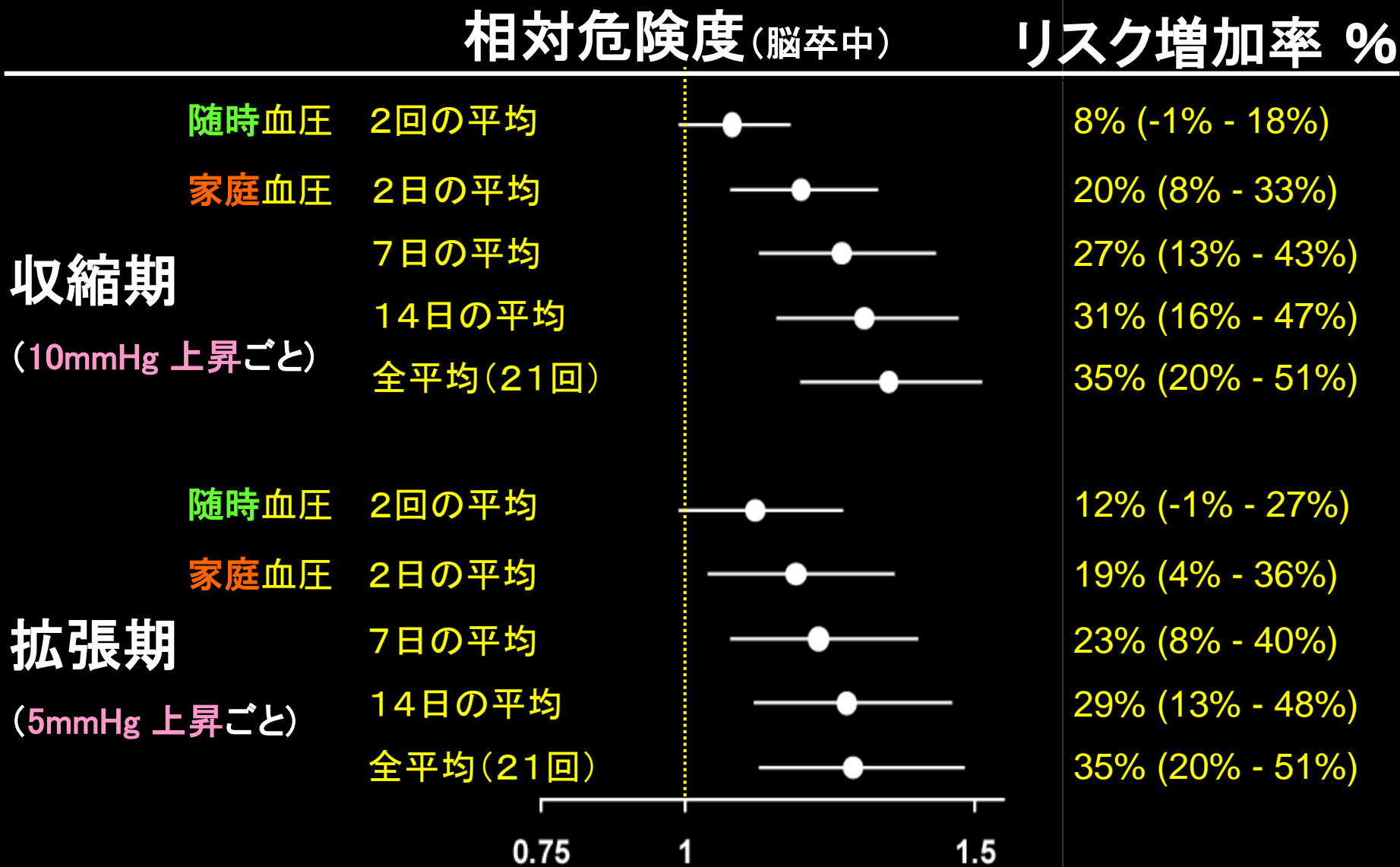
**腎臓** 慢性腎臓病 腎不全

⇒ 腹部エコー 検尿 血清クレアチニン eGFR



病院で測る血圧は  
役立たず！！

# 家庭血圧測定値から脳卒中を どれくらいの精度で予測できるのか？！！



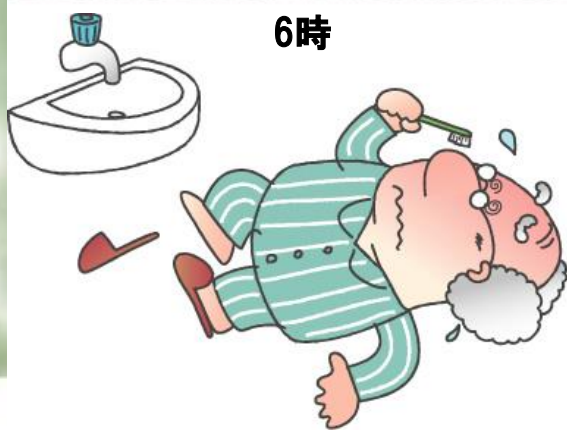
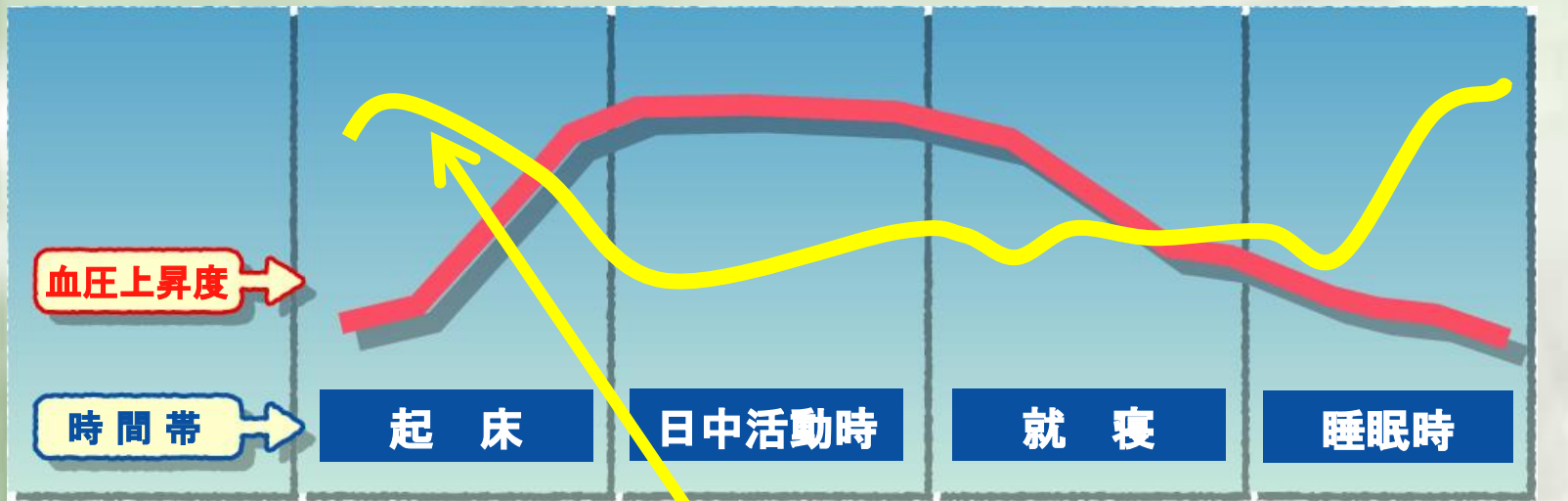
# 家庭血圧の測定の作法

- ①朝 起床後一時間以内 排尿後 朝食前  
朝の服薬前 座位1～2分安静後  
晩 就寝前 座位1～2分安静後
- ②その他の測定時  
食前？食後？  
入浴前？入浴後？  
飲酒後？など 状況をメモしておく
- ③測定前に、カフェイン・喫煙を避ける

血圧のお薬は 朝服用では  
やばいことも多い・・・



# 血圧は1日のうちでも夜は低く、 日中は高くなります

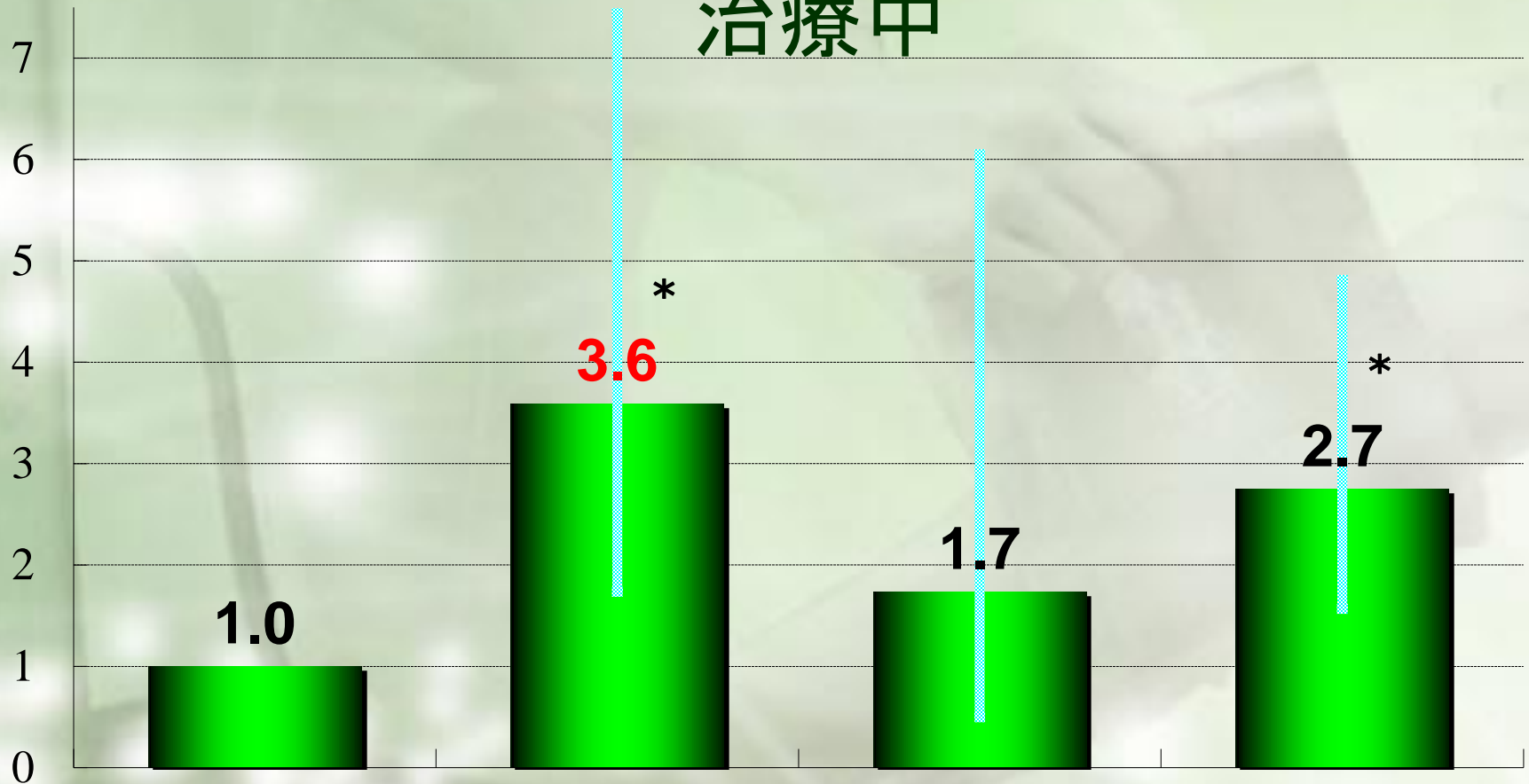


6時                      12時                      18時                      24時                      6時

**危険なのは、早朝高血圧！！！！**

# 朝と晩に測定した家庭血圧によって 脳卒中発症の予測はどうか？

治療中



正常血圧

早朝HT

就寝前HT

持続性HT

性、年齢、心血管疾患の既往、糖尿病、高脂血症、喫煙習慣で補正

ハザード比: \* $p < 0.001$  vs. 正常リスク群 Hypertension 大間研究 2006年

血圧のお薬は

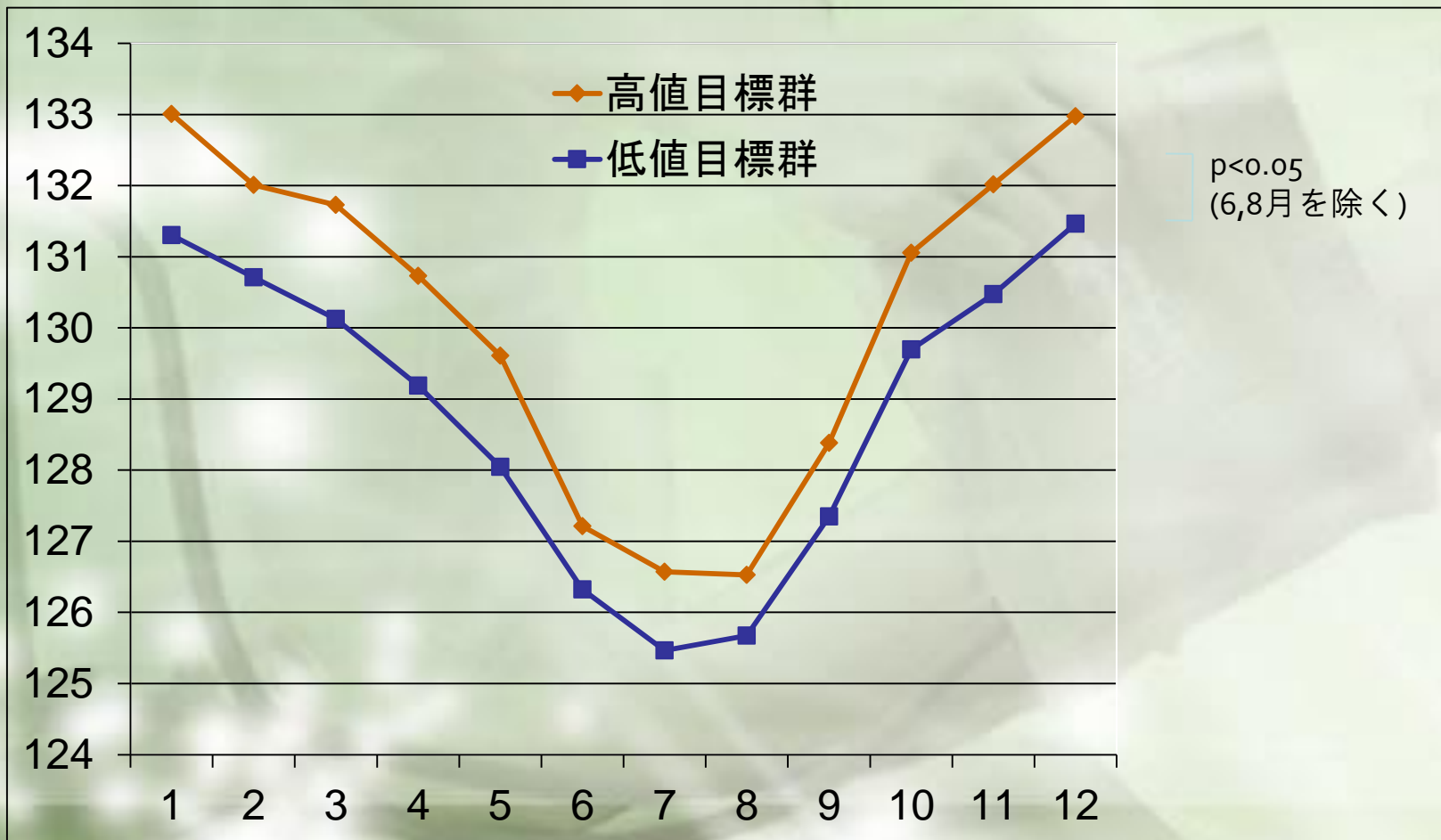
一年中同じでは

まずいかも・・・

# 血圧の季節変動


(収縮期血圧・降圧目標別)

(ランダム化後30ヶ月以上経過 1167人: Intension-to-treat解析)



# 高血圧の治療は・・・

- 変動することが多いので、  
少なくとも一か月に一回の診察が  
望ましい。
- 季節によって  
“血圧のお薬の衣替え”が必要！
- 血圧の薬をいったん飲みだしたら  
やめることができないというのは  
フェイク情報！！！！



高血圧を是正する生活習慣

# 運動と食事

- 運動習慣（4～9mmHg血圧が下がる）
- 体重を減らすと血圧を下げるため、減量目的にてローカーボ食が適応となる（-10kgで5～20mmHg程度血圧が下がる）
- DASH食（生野菜や果物を多く摂取、コレステロールや飽和脂肪酸を制限）  
（DASH食で8～14mmHg程度血圧が下がる）
- 塩分を6g／日程度に  
（減塩食で2～8mmHg程度血圧が下がる）
- アルコールは少なめに  
（アルコール制限で2～4mmHg程度血圧が下がる）



# ま と め

- ①血圧が**高い**と **脳**卒中や**心**筋梗塞の原因となる
- ②血圧は **上**の血圧の方が大事
- ③**家**庭で測る血圧（とくに朝！）が大事！！
- ④血圧のお薬は**夕**方服用した方がよいことも多い！
- ⑤血圧のお薬は**衣**替えが必要！！  
（血圧変動は大きいので 毎月の診察が理想！）

## ⑥高血圧と言われたら

**運**動量を増やす 生**野**菜や**果**物を多めにとる

**塩**分を減らす **ア**ルコールを減らす

体**重**を減らす たばこを**や**める

などの生活**習**慣是正が有効である