



東陽病院 院長 伊藤 文憲

健康へのメッセージ

シリーズ127

高血圧について

光町のみなさんこんにちは。今回は高血圧についてのお話です。最初に血圧計が開発されたのは1896年です。ご存じのように、血圧は今ではどこでも測定可能です。家庭内血圧測定も普及しています。

高血圧は脳血管障害や心臓病の基礎疾患です。日本では戦前は感染症が死因の第1位を占めていました。しかし、生活環境の改善により感染症は減少し、代わりに脳血管病変が増加し1946年に死亡率の第1位を占めるようになり、高血圧の治療の重要性が理解されてきました。新しい降圧薬の研究・開発により1970年以降は脳血管障害による死亡率は減少しており、1980年には悪性新生物に第1位の座を譲っています。しかし高齢化社会の到来と生活習慣の欧米化に伴い狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患が増加し、その死亡率は年々増加の一步をたどっています。

高血圧の原因としては腎臓などの他臓器の病気に関連する二次性の高血圧は10%以下と少なく、大半は原因の明らかでない本態性高血圧です。何らかの遺伝子異常に環境因子が加わって生じる物と思われまます。遺伝子異常については現在研究中ですが、環境因子としては食塩の過剰摂取、過食、アルコールの過剰摂取、運動不足が重視されており、これらのライフスタイルの改善が当面の重要な目標となります。

血圧はどのくらいが適当かというところ少ないほど良いのです。至適血圧は収縮期120以下かつ拡張期80以下です。治療を要する軽症高血圧は収縮期140〜159または拡張期100以上ですが、糖尿病や高脂血症、腎障害などの多臓器疾患がある場合は140以下が目標となります。ちなみに、重症高血圧は収縮期180以上または拡張期110以上です。なお、血圧の測定は15分以上安静にした状態で、右の上腕の血圧を測定するのが基本であり、病院などに着いてすぐに測定するのは正しい血圧の測定法ではありません。

高血圧の治療に関しては各種の降圧薬が開発されています。1999年に世界保健機構(WHO)等による治療指針が作成され、日本人にあわせて2000年に一部手直しが行われており、今日では世界中のどこでも治療法はほぼ統一されています。

高血圧と診断され薬を処方された場合にはきちんと指示通りに内服し、定期的に血圧を測定し、コレステロール値や肝機能・腎機能のチェック、心電図や胸部X線検査を定期的にかけて心臓や脳血管の合併症の発症を予防することが大切です。治療の中止はライフスタイルが改善され、ほぼ1年間正常血圧になった場合に考慮されるものであり、症状が無いなどの理由での自分勝手な服薬中止は、血圧の急激な再上昇を起し、合併症発症を増大させる危険行為です。

※東陽病院の休日当番日

7月18日(日) 午前8時30分〜午後6時

医師2名が待機・来院の際は電話を ☎1335

夏休み子ども科学講座



=町立図書館=
☎3311

光町の夜空からロマンをもとめて

講師 森寄正幸氏
(銚子市青少年文化会館指導主事)

日時 7月22日(木) 午後2時〜3時

場所 図書館2階ハイビジョンホール

対象・定員 小学3年生以上 60名

申込み 図書館カウンターまたは電話でお申し込みください。



7月・8月は
午後7時まで
開館します

※土・日・月曜日、7月13日(火)を除く。

休館日

7月5日(月)、12日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)、8月2日(月)