



グリーンポトスニュース

30号：2000年2月

今年は暖冬と言われてきましたが、さすがに2月です。寒い日が続いています。寒い季節では、風邪とともに気になるのが血圧です。そこで、今月の話題は『高血圧症』です。

高血圧症

高血圧症とは、WHOの基準では、収縮期血圧(上の血圧)が140mmHg以上、拡張期血圧(下の血圧)が90mmHg以上のどちらかを満たす場合をいいます。高血圧の状態を続けていると、心臓に負担がかかり、心不全になりやすくなります。また、血管にも負担がかかるため、破れやすくなります。もし、脳血管が破れれば、脳出血、心臓の血管ならば、心筋梗塞とどちらも生命に危険が及びます。また、腎臓や眼底の血管にも変化をもたらすため、腎臓病や網膜症の原因にもなります。

「血圧の薬を一度飲むと一生飲まなくてはいけないから飲みたくない」という声を聞きますが、現在の血圧の薬は副作用も少なく、長期に飲むことを前提に製造してあります。ですから、一般に考えているよりも副作用は少ないのです。

医師から処方される薬は、その人に必要だから処方しているのであり、服用しないと病状が悪化する可能性があるのです。

血圧の薬を服用するとともに、日常生活に気をつけることにより、血圧は安定してきます。血圧が下がれば、徐々に弱い薬に変更していき、もっと安定すれば、薬を飲む必要がなくなることもあります。しかし、これは医者判断によって行うべきで、患者さんが勝手に行くと大変なことになります。



ある調査があります。高血圧で治療をしていて、勝手に血圧の薬の服用を止めた人は、続けて服用していた人より、脳卒中などの病気になる確率が3.5倍高いです。死亡率に至っては、4倍以上高くなります。ですから、必要な薬を勝手にやめることは、大変危険なことです。絶対にそのようにないことをお願いします。

日常のストレスによっても、血圧は上がります。ですから、ストレスを避けることも大切な治療です。できるだけ、睡眠と食事を規則正しくとることをお勧めします。時には公園など緑の中の散歩もいいものだと思います。

かめざわクリニックでは、高血圧の運動療法を推進しております。