

2. 高血圧の自己管理

生活習慣病の一つでもある高血圧は、医者任せではなく自己管理が大切な病気です。まずは、自分の血圧の現状把握が大切です。特に起床直後・朝の時時間帯の血圧上昇が脳卒中や心筋梗塞との関連が強いので朝は必ず測定下さい。

JSH2025で推奨される自宅で血圧測定

- ①肘に巻く血圧計を使う（手首でなく）
 - ②心臓の高さに巻く
 - ③測定中は静かに
 - ④朝晩2回ずつ測り、その平均を記録
- 朝の測定：

起床後1時間以内、排尿後、朝食前・服薬前、座って1～2分安静にしてから測定

夜の測定：

就寝前、座って1～2分安静にしてから測定。アルコールを飲む場合は夕食前が良いでしょう。

これらを、スマホのアプリなどに入れておけば、グラフによる日々の変化や血圧の平均値などが即座に表示され、自分も主治医も状況を把握が容易です。アイコンのアプリなどをダウンロードして使ってください。



健診などでは140/90mmHg以上、家庭血圧の平均が135/85mmHg以上の場合には医療機関へ受診し、相談して下さい。

A) 高血圧によい4つの食習慣

1) 減塩（P3コラム参照）

6g/日未満と一口で言っても簡単ではありません。4割減らすと言っても計算するわけにもいきません。まずは心がける事から始めましょう。

2) カリウムを多く摂取

カリウムは、体内でナトリウム（食塩＝塩化ナトリウム）と入れ替わる作用があります。このため、野菜、豆類、海藻フルーツなどのカリウムを多く含む食品を摂ることで、ナトリウムを追い出すイ

メージです。減塩醤油、減塩味噌などにはNaClの代用塩としてカリウム塩が添加されている場合もあります。なお、慢性腎臓病でeGFRがひどく低下している場合は、カリウムの取り過ぎに注意を要します。

3) カロリー制限で減量を

肥満は高血圧の原因の一つであり、減量することで血圧も下がってきます。BMIが25を超える肥満に該当する方は、ダイエットを頑張り、是非とも少しでも体重を落とすしていきましょう。

4) 禁酒・節酒を

単回のアルコール摂取は一時的に血圧を下げますが、それはアルコールや分解産物の直接作用で血管が拡張するためです。

（顔が赤くなるのも同じ。）しかし、長期的に飲酒を続けていると血圧は上がってくるため、エタノール20～30ml（日本酒1合、缶ビールや缶酎ハイ1本、ワイン2杯）程度までにしておきましょう。女性はその半分くらいが適量です。

B) 十分な運動を！

運動は血管を広げ、血管を若く保つことにつながります。

有酸素運動：ウォーキング、ジョギング、自転車こぎ、水泳などです。動画を見ながらのワークアウトなども良いでしょう。減量にも有効なので、多方面から降圧効果が期待できます。1日30分以上が望ましいですが、5分10分の積み重ねでも結構です。

筋トレ：強度の強いトレーニングだけでなく、スクワットや壁を押すような筋肉の負荷だけでも結構です。高齢者ではフレイルの予防にもなり、転びにくい体作りにもつながります。

C) 禁煙：タバコは血管を収縮させ血圧を上げます。喫煙者は是非、禁煙して下さい。

D) 十分な睡眠とストレスの回避を

睡眠不足やストレスは交感神経を刺激し血圧を上げます。

3. 主な降圧剤と特徴

降圧剤は、いきなり目標値に下げるのではなく、少しずつ調節していきます。飲み忘れ無いうように1日1回のが主です。

①カルシウム拮抗剤：

アムロジピン、ニフェジピンなどで、強力な血管拡張作用が期待できます。狭心症や、左室肥大、脳血管障害の合併している場合は良い適応です。効果も良好で、定評のある薬剤として、よく使われます。

②ARB/ACE阻害薬：

バルサルタン、カンデサルタン、リシノプリルなどで、腎臓から分泌される血圧を上げるレニン-アンジオテンシン系のホルモンの働きを抑えます。上記の疾患のほか、腎臓の保護作用もあり、こちらも、カルシウム拮抗剤とともに第1剤目として用いられます。

1剤で降圧効果が不十分な場合は、これら①、②の2つを組み合わせることが多く、合剤になっている薬もありますので、ある程度安定し、薬剤の量が決まったら、切り替えています。

③サイアザイド系利尿剤

古くから使われている降圧剤で、トリクロルメチアジド、ナトリックスなどがあります。塩分を尿に排出することで血圧を下げる働きがあります。心不全や浮腫など体

に水分が貯留している場合に、一石二鳥となる良い薬です。尿酸が上がることで多いので、痛風がある場合は注意です。

④β遮断薬

アテノロールなどで、狭心症、心不全、大動脈瘤に対して、交感神経の緊張を鎮めたほうが良い時に合理的で、よく使われます。また、ストレスが強く、動悸や心拍数が多い場合もこれを鎮めます。手が震える本態性振戦で使われるアロチノロールなどもこの仲間です。喘息がある場合は使いにくい薬です。

これらで、コントロールがつかない場合は以下を導入することもあります。

⑤アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬：ARBのバルサルタンとの合剤である、エンレスト。降圧作用が強力な上、心臓の負担を軽減するため、心不全合併の高血圧で使われます。

⑥ミネラルコルチコイド（MR）拮抗剤

血圧を上げる副腎皮質ホルモンである、アルドステロンの働きを抑えます。エプレレノン、エサキセレノンなどで、腎でのNaの再吸収を抑え、尿に排出し血圧を下げます。古くはスピロノラクトンがありましたが、女性化乳房の副作用が出るため、やや使いにくい薬でした。

塩分4割カットを実現する方法

減塩醤油、減塩味噌にする、お刺身に醤油をつけない。このあたりは誰でも思いつく減塩食の工夫です。味気ない食事になりますが、これでカットできる塩分量はせいぜい1-2割です。そこで、次のことを試して下さい。

1) 三食の1回をほぼ塩分ゼロにする方法

朝食を、炭水化物（ご飯、シリアル、パン）とサラダ、フルーツのみとし、サラダは最低限のドレッシングか、お酢をかけて食べると一食分の塩分がほぼゼロになり、1日分でも2/3に減ります。

2) 保存食の類をできるだけ食べない

チーズ、ハム、ソーセージ、ベーコン、漬物などが保存食のたぐいで、朝食などでもよく食べら

れます。これらは基本的に“塩漬け”なので、これらを避けるだけでも1日の塩分を1g程度省けます。

3) 塩分の多い液体を飲まない

うどんやラーメンのスープをほとんど残し、味噌汁を具だけ食べてお汁を飲まない。カレーのルーは半分以下にするなどが、該当します。味噌汁は飲まないし食べた意味がなさそうなので、薄味にしたり、味噌を選んで下さい。なお、減塩醤油や味噌は、減塩しても塩の味わいが損なわれないよう、お酢やアルコールなどが加えられています。つけ醤油をお酢で割るのもあります。