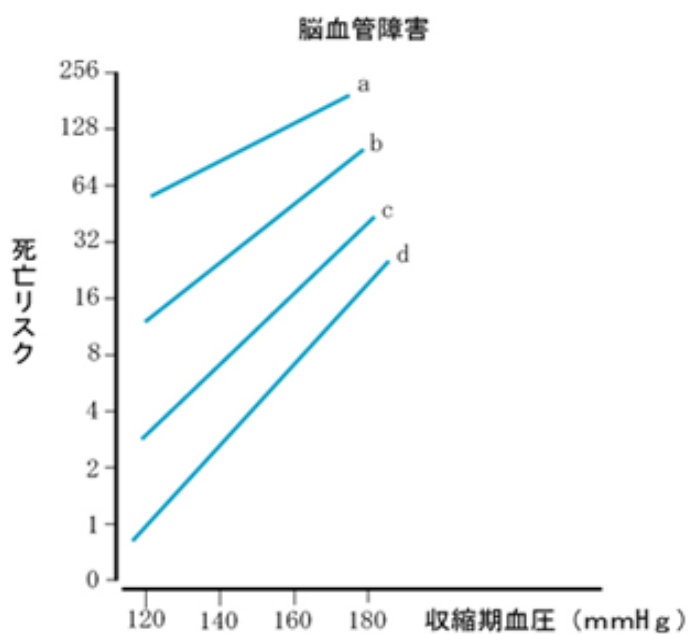


高血圧は上がいくつで下がいくつがいけないのですか？よく受ける質問です。

現在、家で測る血圧（家庭血圧）で、135/85 を超えると高血圧と診断されます。糖尿病や心筋梗塞後の方は、125/75 未満の血圧を目指すべきとされています。（現在、日本の高血圧者数は約 4000 万人、人口の 1/3 以上とされています）

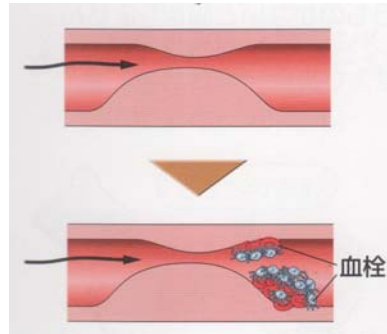
高血圧は、何故良くないのでしょうか？

右下のグラフを見てください。収縮期血圧（高い方の血圧）を横軸に、脳血管障害での死亡危険度を縦軸にしたグラフです。各年代別に血圧と死亡危険度を表しています。脳血管障害とは、脳梗塞や脳出血のことです。各年代で、脳梗塞や脳出血で死ぬ危険度は、血圧が高いほど大きくなります。50代で上の血圧が180近い方は、70代で120-130ぐらいの血圧の方とほぼ同じ死亡確立です。また、若い年代ほど危険度は急峻な勾配になります、言い換えれば、若いほど血圧の値に注意すべきと言えるでしょう。血圧の薬を飲んでいただけ止めてしまった、血圧が高いと言われたけど無視した、このような方は危険です。脳梗塞になるリスクが高くなります。高血圧合併症の大血管疾患（大動脈解離や大動脈瘤など）も多く、事実このような方に手術をしてきました。



a:80～89歳、b:70～79歳、c:60～69歳、d:50～59歳
Lewingston S, et al: Lancet 360:1903-1913, 2002 より

なぜ血圧が高いと動脈疾患が多いのでしょうか？動脈硬化になるからです。血圧が高いと動脈硬化になり、動脈の内側にこぶ（プラークと言います）ができて、そこに血栓が付き、



脳梗塞や心筋梗塞になります。

では、どうすれば血圧を下げられるのでしょうか？食事療法（減塩や野菜食）、運動療法などで下がらないときは、血圧の薬が必要です。しかし、薬で診察時血圧を下げただけでは不十分です、家庭血圧を十分下げられるように薬が使われる必要があります。また、家庭血圧が不安定な方には、夜間寝ている時や日中動いているときの血圧を知るため、24 時間血圧計を使用する必要も出てきます。二次性高血圧（別の病気があり高血圧になる）かどうかを調べるために、血液検査や、エコー、睡眠時無呼吸検査、副腎部CT、腎血管3D CTなどを要する場合があります。このようにきめ細かい血圧管理が脳梗塞などを防ぐために必要になってきます。是非ご相談ください。