

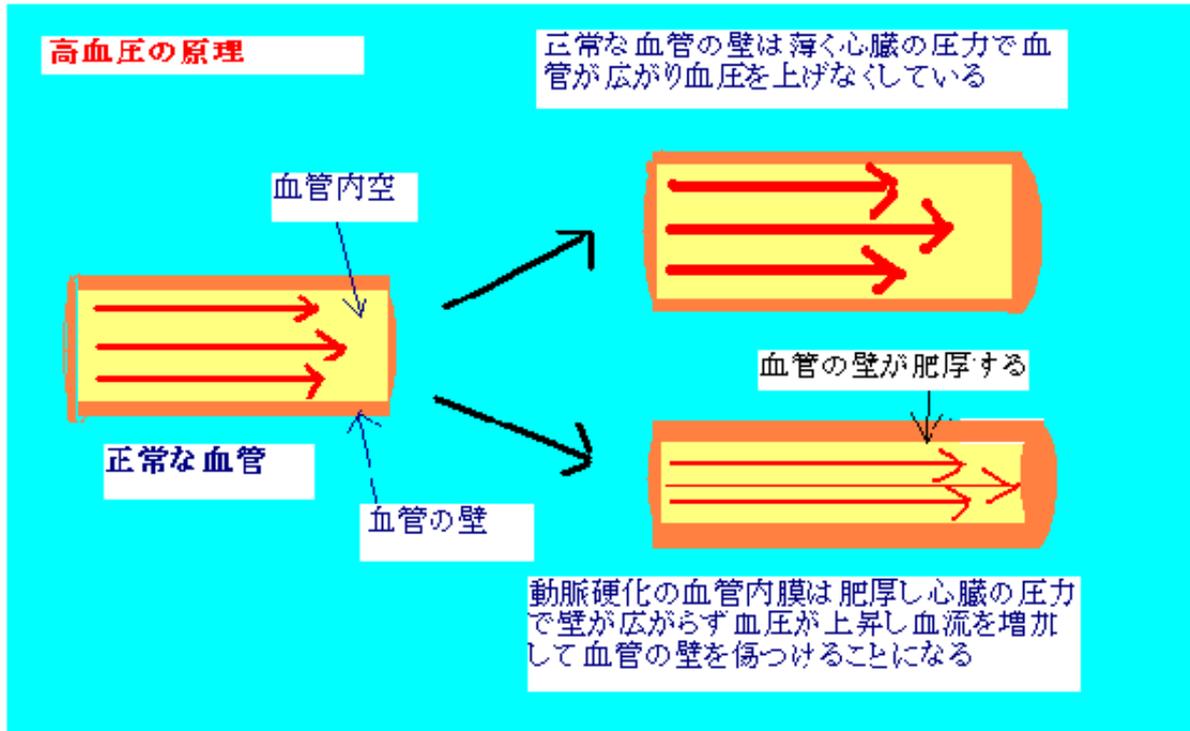
# 高血圧

こじま脳神経外科・内科クリニック  
236-0042 横浜市金沢区釜利谷東6-21-1  
電話 045-791-3177

血圧は心臓の収縮力と末梢血管の抵抗の掛け算で表せます。

血圧＝心臓の収縮力 × 末梢血管抵抗

つまりストレスや塩分の取りすぎで心臓の収縮力が増加すると血圧が上昇し、また動脈硬化(高コレステロール血症、糖尿病)で血管が硬くなり抹消血管抵抗が増加して血圧が上昇します。



治療は生活習慣の改善と薬です。

生活改善は塩分の制限です。1日6グラム以下が理想ですがなかなか困難です。通常の人には1日14グラム程度とっています。たとえばコンビニにのお弁当一個に約4グラム含まれています。お弁当の2個分を1日量と想定して塩分をとってください。また運動ですが歩いてくると血圧が上がると勘違いしている方がいらしますが逆に20分程度歩いて受診したほうが血圧が20mmHg程度低下しています。このように運動は血圧の低下に有効です。1日20-30分の多少早めの散歩で結構です。

塩分について: 食べ物のパッケージに記載されているナトリウムを塩分に換算する方法は  
ナトリウム...mg × 2.3 = 塩分mg      塩分mg ÷ 1000 = 塩分g  
たとえばナトリウム80mgは180 × 2.3 = 414mg      414 ÷ 1000 = 0.4g

## 薬の種類

現在広く使用されている降圧剤はカルシウム拮抗剤(アダラート、ニバジール、アムロジン、ノルバスクなど)、ARB製剤(ニューロタン、ミカルデス、ディオバン、プロプレス、オルメテック)、β遮断剤(テノーミン、)、利尿剤(ラシックス、フルイトランなど)があります。

当院では血圧が180台と高い時はカルシウム拮抗剤を使用し、それ以下ならARB製剤を使用します。ARBを使って2ヶ月経過しても160台の時はカルシウム拮抗剤を併用し、さらに血圧が高ければ利尿剤を併用します。糖尿病や高尿酸血症、不整脈を合併する人にはニューロタンを使用することが主です。心臓肥大の時はβブロッカーを使用しています。早朝高血圧の人にはミカルデスを使用しています。特に問題ない人にはプロプレスやディオバンを使用します。

基本は上のように処方しますが患者さん一人一人に合ったオーダーメイドの治療に心がけています。

## 白衣高血圧:

血管平滑筋に存在するL型Caチャネルをブロックするのみでなく交感神経のL型もブロックす

るアテレックが有効です。

一番怖い合併症: **高血圧性脳出血**

脳出血の救急の患者の血圧は180-220/100-120と異常高値のことが多い。

生命に危険な脳出血も多いため内服治療は継続してください。

患者さんの勝手に内服を中断することがあります。クリニックではほかの病院で薬をもらっていると思っていますがこのような方の中に脳出血を発病する人がいます。薬を内服するだけで脳出血は予防できますので薬を継続してください。

血圧をできるだけ140以下にコントロールしてください。

**食事療法**

[ホームページ](#)で紹介しています。体重、身長を入力してください。

---



[グレープフルーツと降圧剤の飲み合わせ](#)