

血圧とコレステロールのお話

医療法人 小金井中央病院
副院長 和田 伸一

治療する理由は？



今この病院広報を読んでいる方の中にも、高血圧症や高コレステロール血症で通院されている方はたくさんおられると思います。血圧やコレステロール値は、現在高いからと言ってただちに症状が出るわけではありません（200mmHg以上の高血圧は別）。高い状態を長年放置すると動脈硬化が進行し、将来に脳卒中や心筋梗塞などを起こしやすくなります。それを予防するために治療が必要なのです。

悪玉コレステロール（LDLコレステロール）と心臓病の危険性

（55～59歳、男性、HDLコレステロール値50、喫煙・高血圧・糖尿病のない人）



どれくらい高いと異常なの？

下の数字が異常値の目安とされています。



悪玉コレステロール ^{※1} (LDLコレステロール)	140mg/dL以上 (120mg/dL以上) ^{※2}
善玉コレステロール ^{※1} (HDLコレステロール)	40mg/dL未滿
中性脂肪 ^{※1}	150mg/dL以上
収縮期血圧	140mmHg以上
拡張期血圧	90mmHg以上

新しい基準では高くてもよくなったのでは？

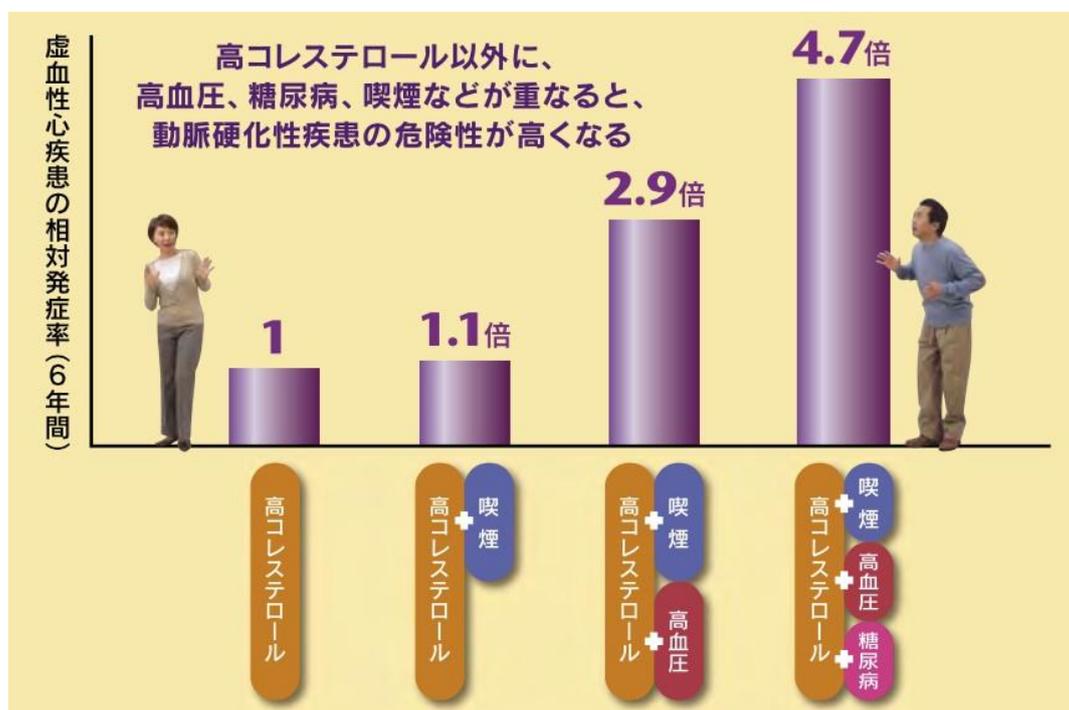
2014年4月、日本人間ドック学会と健康保険組合連合会が健康成人の平均値をもとにして、収縮期血圧88-147 mmHg、LDL コレステロール72-178 (男性) mg/dL を基準範囲として示しました。しかしながら、この数字はあくまでもドックを受診した時に健康な人の平均値であり、予防学的な意味は含まれていません。言い換えれば、血圧が高い人やコレステロールが高い人が増えたと言えるでしょう。



ちなみに人間ドック学会の判定基準は、収縮期血圧130 mmHg 未満、LDL コレステロール60-119 mg/dL を正常、収縮期血圧160 mmHg 以上、LDL コレステロール180 mg/dL 以上を要医療（ただちに服薬が必要なレベル）としており、その間は生活習慣の改善を行うべきとなっています。

治療目標と危険因子（どこまで下げるの？）

血圧だけ高い人、血圧もコレステロールも高い人、など危険因子の数によって下げるべきレベルに違いがあります。危険因子には喫煙、年齢、高血圧、高 LDL コレステロール、低 HDL コレステロール、糖尿病、過去の動脈硬化性疾患などがあります。詳しくは主治医に御相談下さい。



高血圧について

医療法人 小金井中央病院
中央棟2階病棟 看護師長 関谷 千佳子

40代以降に急増する高血圧

健診で血圧が高めと言われたことはありませんか？
高血圧は日本人に大変多く、平成23年の厚生労働省・国民栄養調査によると40～74歳の人の内男性では約6割、女性では約4割が高血圧症とされています。血圧は年齢と共に上昇する傾向があり、1日の中でも時間帯によって変化しています。また、運動やストレス、気温によって血圧は上がりやすくなります。血圧が高めの人は日頃から血圧の変動に気をつけましょう。



高血圧はなぜ怖いのか

高血圧は初期の段階では自覚症状がほとんどなく、気付いたときには深刻なケースになっていることが少なくありません。高血圧は動脈硬化を進行させ、動脈硬化は高血圧を悪化させます。

それは血圧が高い状態が続くと血管が常に刺激を受けるため動脈が傷みやすくなり、そこにコレステロールなどの脂質がたまることで血管がますます細くなるからです。結果的に心臓や脳、腎臓などに致命的な合併症を引き起こす要因になることも。

予防には毎日の心がけが重要です。早速できることから始めましょう。



高血圧を防ぐ3ポイント

① 塩分を控える食生活

調味料の使い過ぎや塩分の多い加工食品などに注意しながら塩分を控えましょう。また、体内の余分な塩分を排出してくれるカリウム（リンゴ、春菊等）、便として排出を促す食物繊維（ひじき、ごぼう等）を豊富に含む食材を意識して取り入れましょう。



② 有酸素運動

有酸素運動を継続して行くと血圧を下げる効果があることが分かっています。ウォーキングやゆっくり泳ぐこと等がおススメですが、まずは家事をこまめにする・なるべく階段を使う等、無理なくできることから始めましょう。



③ 心身をリラックスさせる

怒りや悲しみなどの感情が一時的に血圧を上昇させます。ゆったりとした入浴やアロマセラピーなどでストレスを上手に発散させ心身の疲労回復に努めましょう。

