

# ドクター + 教えて

## 高血圧症

磐田市立総合病院 循環器内科 星野克臣



血圧とは心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のこと、心臓が収縮して全身に血液を送り出したときの血圧を収縮期血圧（最高血圧）、心臓が弛緩して全身から返ってくる血液を受け入れているときの血圧を拡張期血圧（最低血圧）と呼んでいます。病院や健診、家庭で測った血圧が判断基準以上の数値の場合、高血圧と診断します。（表1）

▼表1

高血圧の判断基準		
測定場所	最高血圧	最低血圧
病院や健診	140mmHg	90mmHg
家庭	135mmHg	85mmHg

人間の心臓は1日に約10万回拍動を繰り返していますので、同じ数だけ血圧値も存在します。従って何回か測っても全く同じ数値が出ることは少ないです。血圧値の変動に一喜一憂する必要はなく、原則朝（起床後1時間以内で排尿後かつ食事・服薬前）と夜（就寝前）に測定すれば大丈夫です。当院には、1日の血圧を連続して測定する24時間血圧計もありますので、血圧管理に苦労し

ている方や血圧の変動が気になる方は、ぜひ外来でご相談ください。高血圧は自覚症状がないものの、放置すると心血管病を起こすことから「サイレントキラー」とも呼ばれる怖い病気です。高血圧がリスクとなる心血管病には、脳卒中（脳出血、脳梗塞）や虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）、腎不全、大動脈瘤などがあります。また、認知症のリスクにもなり得ます。

日本は世界有数の長寿国ですが、要介護期間が男性で9年、女性で12年といわれています。高血圧の治療は、最後の10年をより良い10年にするために重要なのです。

## ポリファーマシーについて

磐田市立総合病院 薬剤部  
部長 正木 銀三

「ポリファーマシー」という言葉を耳にされたことはありませんか？ポリは「多くの」、ファーマシーは「薬」という意味で、「必要以上に多くの薬が処方されている状態」のことを指します。厚生労働省の調査では、5つ以上の薬を使っている人の割合は、65歳以上で約30%、75歳以上で約40%と報告されています。

しかし、「多すぎる薬は減らす」ことが大事ですが、「薬を使わなくていい」ということではありません。薬と上手に付き合うために次のことを心掛きましょう。

- ・処方された薬は自己判断でやめるとトラブルが起りやすくなるため、きちんと使いましう
- ・複数の医療機関にかかっている場合は、使っている薬を正確に伝えましょう。お薬手帳が活用できます
- ・むやみに薬を欲しがらないようにしましょう
- ・かかりつけ薬局・薬剤師を持ちましょう。余っている薬の整理や、飲みにくい薬の相談ができます

その他、薬についての疑問があれば、かかりつけの医師や薬剤師にご相談ください。



## くらしの + 情報