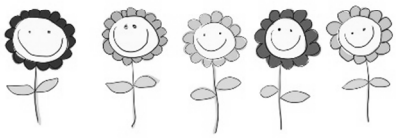
保健師・栄養士からの

へるすさぽーと No.155



◆血圧の疑問まとめました

健診や病院の受診などで血圧が高いといわれたり、血圧の薬（降圧薬）をすすめられたり、家族に血圧が高い人がいる方は少なくないと思います。保健師・栄養士が、血圧の話をした際に、住民の皆様からよくいただく疑問についてまとめてみました。

◆血圧は高いけど自覚症状はないから治療はしなくて良いですか？

自覚症状が現れる前に、血圧を正常な値にコントロールして自覚症状がでる状況を作らないようにすることが肝心です。

高血圧で困ることは、高血圧が続くことで、慢性腎臓病や脳卒中、心筋梗塞、脳血管性認知症などの発症リスクが高まること、そのような状況になってからやっと自覚症状が現れることです。これらの病気は高血圧になってからすぐに起きるものではなく、何年も高血圧が持続することで血管がボロボロになってから起こります。そして、そのような状況になってから高血圧の治療を開始しても、それらの障害が元に戻るわけではないのです。

◆高血圧の薬は一生飲み続けなければなりませんか？

高血圧を起こしている要因が取り除かれることで、降圧薬が不要になる場合がありますが、薬をやめることなく量や種類を調整し、継続して飲んでいる人が多いのが現状です。

血圧が上昇する要因は、遺伝的素質や病気（腎臓病やホルモン異常）、生活習慣（過剰な食塩摂取、肥満、運動不足、ストレス、喫煙など）があげられます。血圧を上げている病気が治療されることや生活習慣を改善できた場合、血圧が下がるため降圧薬が必要なくなり、やめることができます。

しかし、多くの場合、病気の治療や生活習慣の修正が上手くできずに降圧薬が必要な状態になっているため、薬の種類や量を変更しつつ継続して飲み続ける人が多いのです。

◆薬を飲んだら調子が悪くなる、副作用が心配です

病院の先生方は、日本人にとって高血圧が死亡や寝たきり等の危険因子であり、血圧のコントロールができれば、それらの危険を減らすことができることや、降圧薬の副作用として重篤なものが少ないことなどを知っているので、必要であれば降圧薬を患者さんに勧めています。薬を飲むことの不利益だけでなく、薬を飲まないことによる不利益も考慮することが必要です。

副作用と言っても原因や症状は様々です。降圧薬の副作用として訴えられる症状を分類すると大きく３つに分けられます。

１つ目は、降圧薬の作用に関連するものです。血圧の下がりすぎによる症状としてふらつきや立ちくらみのほか、血圧を下げる作用と関連する症状として、頻尿や浮腫（むくみ）、ほてり感、徐脈・頻脈などがあります。これらは、血圧を下げる作用の結果として生じたものであり、種類の変更や減量、少量から開始することで避けることができます。

２つ目は、アレルギー作用や細胞毒性によって生じるもので、薬疹、肝障害、腎障害、貧血などがあります。このような副作用は降圧薬に限ったものではなく、どの薬剤でも起こりうるもので薬を中止することでほとんどの場合は回復するといわれています。

３つ目は、薬の服用とは関係なく、偶然同じ時期に罹患した病気や体調不良によるものです。

降圧薬の多くは10年以上多くの人に飲まれている安全性が高い薬の１つであり、どのような副作用が出るのかもよく知られています。また、薬の成分や身体のどの部分に作用して血圧を下げるかも様々で多数の種類があります。副作用ではないか心配な症状がある場合は主治医に相談し、自分にあったものを処方してもらうことが望ましいといえます。

〈健康福祉課保健グループ〉