

健康と病気の  
豆知識



## 心臓病・血管病の裏に潜む高血圧

内科 医長 後藤 まさひで 全英

現在、日本には高血圧の方が4,300万人いると推定されており、その中でも3,100万人の方は、血圧が適正にコントロールできておらず、治療効果が不十分、もしくは自身の高血圧に気付いていないとされています。

血圧が高くてもあまり自覚症状はありません。長年の高血圧によって心臓に負担がかかり、心機能が低下する方(心不全)、全身の動脈が傷んで狭くなる方や詰まる方(狭心症・心筋梗塞・脳梗塞など)が多く、今年滝川に赴任してから新規発症の心不全や心筋梗塞の患者さんを多く診療してきました。点滴治療・カテーテル治療などの急性期治療で症状を抑え、入院中には内服薬を用いて体調を整えます。退院日に「元気に退院できて良かったですね。また入院しなくて済むように外来で頑張りましょうね。」と送り出すのですが、やはりベストなのは入院せずに済むこと、つまり「予防」であると感じます。

日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン2019」の中では、血圧の目標値が「130/80未満」と設定されています。血圧を130/80未満にすることで心臓病・血管病を減らせると、世界規模の臨床試験で実証されたためにこの数値が採用されました。我々医師も

このガイドラインを意識して血圧の目標を設定しています。なお、75歳以上の方はまず140/90未満を目標とし、可能であれば130/80未満を目指すこととしています。高齢の方は血圧が変動しやすいため、薬の内服で過度に血圧を低下させると、ふらつき・転倒が増えやすく、また他の副作用も出やすいことから、目標値が少し緩く設定されています。

血圧が130/80を超えているからといってすぐに血圧の薬を処方するわけではありませんが、最高血圧が180以上の方、タバコを吸う方、糖尿病を合併している方、脂質異常症を合併している方、腎機能障害を合併している方など、今後心臓や血管の病気を起こすおそれのある患者さんにはより早めの治療をお勧めしています。これらの危険因子が複数あると、心臓病・血管病の危険性が倍々に増えていくといわれており、実際に若くして心筋梗塞や心不全を発症する方の多くは複数の危険因子を持った方です。

現在症状が無い方でも、血圧が高めで、さらに喫煙されている方、血糖やコレステロールで引っかかったことがある方は、一度内科で相談してみませんか。この通信をきっかけに一人でも多くの方の心臓病・血管病を予防できれば幸いです。

### 8月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
2日(日)	市立病院	杉澤歯科クリニック	0164-32-2832	妹背牛町字妹背牛 385
9日(日)	滝川脳神経外科	もじり歯科クリニック	0125-32-1181	赤平市茂尻本町3丁目2
10日(月)	市立病院	河村歯科	0125-74-6332	滝川市幸町4丁目5-19
16日(日)	市立病院	深川第一病院歯科口腔外科	0164-23-3511	深川市あけぼの町1番1号
23日(日)	滝川脳神経外科	おおさき歯科	0124-23-0648	芦別市北1条東1丁目7-17
30日(日)	市立病院	あい歯科クリニック	0125-22-8500	滝川市東町3丁目1-29

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2-5  
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。