

ヘルスリテラシー
を高めよう

ハイ!

リスクマネジメント

Dr.福田の

健康講座

高血圧を
放置すると
どうなる!?



高血圧を放置するとどうなる？

高血圧治療ガイドライン2014によると、50歳代の高血圧治療率は43.4%であり、特定保健指導のデータでは、※約7割が未治療という報告もあります。今回の主人公、57歳の小杉さんの血圧は170/108mmHgであり、治療が必要な重症域の高血圧です。今回、小杉さんの身におこったのは「過性脳虚血発作(TIA)」の可能

性が高いです。これは、脳の一部の血液の流れが一時的に悪くなったもので、脳梗塞の前触れともいわれています。症状が消えたからといって治療をしないで放置すると、3ヵ月以内に15〜20%の方が脳梗塞をおこす(特に48時間以内が危ない)といわれています。

※「特定健診のデータを利用した総合健保における受診勧奨のストラテジー」より(2012, 福田)

継続的な通院で血圧コントロールを

脳梗塞は、脳の動脈に血栓(血のかたまり)がつまって、半身マヒや言語障害などをおこすもので、主な原因は動脈硬化。とくに高血圧、糖尿病、喫煙などがリスク要因になります。また、血圧が高いと脳出血、心筋梗塞、狭心症、腎障害などもおこしやすくなります。

しかし、高血圧は適切な治療と、減塩や禁煙、適度な運動など、生活習慣の改善によりコントロール可能です。健診で「要治療」となった方は、放置せずにはかかりつけ医や専門医を受診するようにしてください。

高血圧だったけれど、
脳卒中の前触れなんて
びっくりしたよ…

今回の主人公 小杉光男さん 57歳

管理職でストレスが多く、タバコが手放せない。健診ではずっと高血圧を指摘されてきたが、とくに自覚症状もないので気にしていなかった。塩辛いもの、味の濃いものが大好き。両親ともに高血圧で母親は脳卒中で亡くなっている。

高血圧の検査項目	小杉さんの数値	基準値	保健指導判定値	受診勧奨値(受診が必要)
収縮期血圧(mmHg)	170	130未満	130~139	160以上
拡張期血圧(mmHg)	108	85未満	85~89	100以上

※小杉さんはいわゆるメタボではありません。しかし、メタボでなくても高血圧の人は脳卒中や心筋梗塞などをおこすリスクが高くなります。

高血圧を放置すると

こうなる!

健診で高血圧を指摘

動脈硬化が進む

心臓の冠動脈に
血栓がつまる

心筋梗塞

⇒突然死、
日常生活の制限

脳の動脈に
血栓がつまる

脳梗塞

脳の血管が
破れる

脳出血

⇒突然死、半身マヒ、
言語障害など。寝たきりになる
可能性大

腎臓の
毛細血管が傷む

腎硬化症

⇒人工透析のリスク大

収縮期血圧160mmHg以上、または拡張期血圧100mmHg以上で下記に該当する方は、とくにリスクが高いのですぐに医療機関を受診してください。

- ◎糖尿病、慢性腎臓病、心血管病(心臓や血管の病気)をもっている
- ◎下記のリスクを3つ以上もっている
 - ・65歳以上
 - ・タバコを吸っている
 - ・脂質異常症
 - ・肥満
 - ・メタボ判定されている
 - ・家族に若年(50歳未満)で心血管病を発病した人がいる