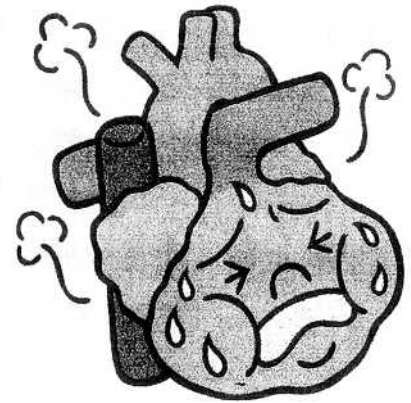


# この先一生、薬を飲まなきゃいけない？ **高血圧**

店頭では、このような質問をよくお受けします。  
さて、上昇をしてしまった血圧に対して血圧を下げる薬(降圧剤)は一生服用しなければいけないのでしょうか？ 答えは…

## <血圧って…？>

血圧とは、血液が血管の内側から血管壁を押し広げる圧力です。  
心臓は右心房、左心房、右心室、左心室と4つに分かれ、心臓が縮むと左心室から血液が体に送り出され、血管は流れ込んだ血液によって押し広げられます。この時血管に高い圧力がかかります。これを収縮期血圧(最高血圧)と呼び、心臓が膨らみ体から右心房に血液が吸い込まれるように戻ってきます。高い圧力によって押し広げられた血管は反動で元に戻ろうとしますから、血管にかかる圧力は低くなります。この時を拡張期血圧(最低血圧)と言います。



## <なぜ血圧は上昇する…？>

血圧はなぜ上昇するのか…？その原因と理由は様々です。

原因は…

- ・ ストレス・糖尿病や生活習慣病からの併発
- ・ 血液の汚れ(ドロドロ)
- ・ 心疾患・ホルモンバランスの崩れ・内臓機能低下
- ・ 血管壁の硬さ(老化)…など

血圧は全身をくまなく流れる血液量を調節しているので、本来変動してはいけないのです。しかし、長い年月を重ね身体に負担を重ねたり不摂生を続けた場合、身体の回復力や維持力が損なわれ血圧が上昇してきます。

## <年齢に応じて血圧値は上昇する！>

~30代	120	/	70
50代	130	/	80
70代以上	140	/	85

が血圧値の目安となります。

年齢とともに、身体の内臓機能や造血機能低下また血管壁が硬化していくので年齢を重ねると同時に血圧が上昇するのは当然です。ですが、150 / 95を超える血圧値や降圧剤の服用で数値が落ち着いていても頭痛や肩こりなどがある場合、いずれの年齢であっても脳、心臓、肝臓などの血管に深刻な障害を起しやすくなるので注意をしなければいけません。

まだ症状がないのに、血圧だけ高いのも要注意です。

## <血圧が高いと生命の危険！リスクも高い！>

## < 血圧が高いと生命の危険リスクも高い >

○血管壁が硬いまたはもろく、血流が勢い

よくなると血管が破裂する可能性が高い → 脳出血・くも膜下出血・腎障害

○血液が流れにくい

→ 脳梗塞

○心臓に負担がかかり心筋が厚くなる

→ 心肥大・狭心症・心筋梗塞

○神経が圧迫・萎縮して痛みや痺れを起こす

→ 神経症状

○その他、大動脈破裂・手足の主要動脈の血液が途絶える病気など…

## < 薬を飲んだら血圧が下がった！でも止めると… >

血圧の薬—降圧剤は大きく分けて5種類あります。

- ①利尿剤薬 (肝臓から水分とナトリウムを排出→副作用は、血中カリウム低下・コレステロールを上げる、通風を起こしたり糖尿病を悪化させる。)
- ②β遮断薬 (心臓の収縮を弱くさせる、脈を遅くして圧を下げる→副作用は、ふらつき・吐き気・抑うつ感。心不全・脈の遅い人・喘息の人には×)
- ③カルシウム拮抗薬 (血管収縮時に必要なカルシウムの流入を抑制、血管を拡張→副作用は、顔のほてり・頭痛・めまいなど)
- ④ACE阻害薬 (血管を収縮する物質を抑制血管を拡張させる→副作用は、味覚の異常・から咳・腎臓が悪いと悪化させる)
- ⑤血管拡張 (血管を拡張し血圧を下げる→副作用は、無理に血管を広げるので破裂する危険性が高い、また認知症や脳血管疾患のリスクも高い。)

薬の服用で血圧が下がった。。。『勘違い』をしてはいけません。

一時的に目に見える数値や症状だけに対して効果を発揮している薬剤です。血圧の薬は止められない…と言われる方が多いのですが、これはまさしく降圧剤が治療薬ではなく一時的に効果を示すだけの薬だからです。

高血圧は、生命に危機を及ぼす可能性が高いため圧を下げる事はとても大切です。しかし、一番大切なのは…いつ頃から血圧が上がり原因は何か…？を把握していくことです。

人間の身体は部品でできているわけではありません。上昇する血圧の数値だけを下げればよいと言うのは本当の治療になるのでしょうか？

血圧が上がる原因は必ずどこかにあります。

医師の指導・処方にて薬の服用をしっかりと聴き生活改善で行う治療は大切です。その上で、何より気をつけておきたいのが『危険リスク』を軽減しておく事が大切。この違いをしっかりと理解してください。

しなやかな血管・サラサラ流れる血液を心がけましょう。

