第48回　信毎健康フォーラム　伊那市

高血圧 生活改善で防ごう

第48回信毎健康フォーラムはこのほど、「高血圧」をテーマに、伊那市の市生涯学習センターで開いた。信大医学部の伊古美文隆助教授が「高血圧のメカニズムと予防」、同大大学院医学研究科の高橋将文助教授が「高血圧をめぐる疾患」と題して解説報告。続いて、高血圧にならないために日常生活で必要なことなどをパネルディスカッションで論議した。

約180人の参加者は、メモを取りながら熱心に聴講。会場からは多くの質問が寄せられ、典型的な生活習慣病である高血圧に理解を深めた。

解説報告とパネルディスカッション、会場とのやりとりの要旨を紹介する。

（司会は信濃毎日新聞編集委員・飯島裕一）

パネルディスカッション

自分に合った薬 相談を

慢性的飲酒で血圧上昇

高血圧について治療や日常の注意点などを論議したパネルディスカッション

―最高血圧一四〇以上または、最低血圧九〇以上を高血圧と言いますが、個人差はあるのですか。

伊古美　個人差は確かにあります。大勢の血圧を調べてグラフ化すると、なだらかな山になります。さらに追跡調査をすると、血圧の高い方の人たちが脳卒中、心臓病や腎不全などの病気になりやすく、低い方の人はなりにくいと分かり、高血圧や正常域という数値が出てきたのです。

高橋　血圧が一六〇でも全く問題なく、幸せな一生を送る方もいます。たばこも同様です。九十歳まで吸ってもピンピンしている人もいれば、四十歳で肺がんになる人もいます。心臓、脳、腎臓の深刻な病気になってからでは遅いので、血圧を下げておけば安全なのです。

―高血圧の高齢者が気を付けることはありますか。

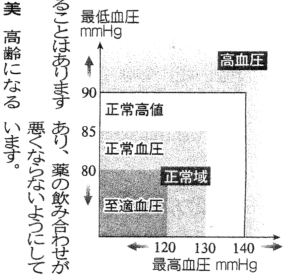
伊古美　高齢になると、血圧が変動しやすくなります。早朝に血圧が非常に高くなり、血管が破裂したり詰まったりすることもあります。お年寄りの高血圧は、最高血圧が高いことが特徴です。ほかの病気を合併していることにも注意が必要です。

高橋　高血圧のお年寄りを治療するとき、血圧を急に下げないことに気を付けています。若い人が治療薬を一錠飲むところを半分にしたりして、徐々に下げていきます。腎臓や心臓が悪く、ほかの薬を飲んでいる場合もあり、薬の飲み合わせが悪くならないようにしています。

―血圧を二十四時間測る装置があります。大掛かりなものですか。測る時の注意点も教えてください。

高橋　それほど大掛かりではありません。腕に巻く部分と、体に付けるものがあります。

高橋　高血圧の定義（WHOなどによる）



小さな本体があります。要です。

高橋　高血圧のお年寄りを治療するとき、血圧を急に下げないことに気を付けています。若い人が治療薬を一錠飲むところを半分にしたりして、徐々に下げていきます。腎臓や心臓が悪く、ほかの薬を飲んでいる場合もあり、薬の飲み合わせが悪くならないようにしています。

―血圧を二十四時間測る装置があります。大掛かりなものですか。測る時の注意点も教えてください。

高橋　それほど大掛かりではありません。腕に巻く部分と、体に付けるものがあります。

伊古美　高齢になると、血圧が変動しやすくなります。早朝に血圧が非常に高くなり、血管が破裂したり詰まったりすることもあります。お年寄りの高血圧は、最高血圧が高いことが特徴です。ほかの病気を合併していることにも注意が必