

高血圧と

心筋梗塞

土岡由紀子

高血圧は なぜ治療が必要?

血圧は日常動作により常に変動しているが、正常血圧は安静時 $140/90\text{ mmHg}$ 以下で、 $160/95\text{ mmHg}$ 以上を高血圧、その間を境界域高血圧症と呼ぶ。高血圧症は血圧が高い以外特別な自覚症状のない病気である。しかし、そのまま放つておくと気づかぬうちに心臓や血管の病気が進行し、ある日突然、脳卒中や心臓発作をおこして生命を脅かす危険性がある。高血圧の人が早期に日常生活を管理し、血圧をコントロールすれば、快適な生活を送り、長寿を全うすることができる。

・高血圧症にはホルモン異常や腎疾患等の原因のある二次性高血圧症と原因のわからない遺伝的要因の強い本態性高血圧症があり、前者には手術等で治るものもある。高血圧の合併症には心臓肥大、ついで拡張し、心不全になる。また、動脈硬化がおこり、脳出血、脳梗塞、腎硬化症をおこし、冠動脈狭窄による狭心症、心筋梗塞、また大動脈瘤、四肢動脈閉塞症などをおこす。

血圧のコントロールのためには どうすればよいか?

高血圧の治療には内服薬を用い、最近副作用の少ない安心して使用できる多種類の薬があるが、薬にだけたよるのはよくなく、日常生活にも気を配ることが大切である。

(一) その一つは食事療法である。これは健康な人がそのまま健康を保ち続け、心血管系病気にならぬための予防法でもある。

(1) 食塩の摂取量を減らす。保存食、インスタント食品の食べ過ぎ、醤油、食塩のかけすぎに注意。

(2) 栄養のバランスをとる。

(3) 過剰のカロリー摂取をひかえる。これは肥満や糖尿病を予防し、心血管系の合併症も予防することになる。

(4) 脂肪摂取を控える。コレステロールによる動脈硬化の予防のためもある。

(二) 運動療法。全身運動を行う。力を出す運動は過度の血圧上昇を伴うのでよくない。(三) 肥満を抑える。四筋酒。日本酒なら一合、ビールなら一本弱である。(五) ストレス排除。以上

に加え、必要により降圧剤を服用し血圧をコントロールする。日常生活に注意することで薬の量、種類を少なくすることができます。それだけ副作用も少なくなる。

狭心症、心筋梗塞とは?

狭心症とは、心臓の筋肉に血液を送る冠動脈の内腔が動脈硬化や拡張のため狭くなつて、血液の流れが悪くなり、運動時などに心臓の筋肉に十分な血液が行きわたらず、胸痛を起こすもので、一過性で安静にすれば数分以内に症状は消失する。心筋梗塞とは冠動脈に閉塞がおこり、その拡張に血液がいかず、心筋壊死(死亡)がおこつたものでその結果、心臓のポンプとしての働きが悪くなり、心不全や危険な不整脈等を併発して突然死の原因となる。心臓病特に心筋梗塞による死亡率は欧米では高く、日本でも年々増加しており注目されている。

狭心症、心筋梗塞の症状は?

狭心症は労作時に胸部絞扼感(「しめつけられる感じ」)圧迫感、胸部不快感、胸痛がおこるが、時にはみぞおち、背中、肩、頸、あご、などの痛むこともあります。安静にすると三分钟(10分)でおさまる。なかには夜間あるいは朝に胸痛がおこり、昼間はおこらないタイプの狭心症もある。心筋梗塞ではこれらの症状