



【Eテレ土曜日20時00分～20時44分/再放送 週金曜日13時05分～13時49分】

✉ メールで知らせる

🐦 ツイート

f シェアする

m チェック

+ 共有する ?

※クリックするとNHKサイトを離れます

🖨 内容を印刷 ▶

2013年04月20日 (土) 放送

血圧が下がらないとき

チョイス① [病院をかえる](#)

チョイス② [減塩の徹底](#)

※ [関連記事](#)

スタジオでお答えいただいた専門家



[東京都健康長寿医療センター](#)
顧問
[桑島 巖](#)
(くわじま・いわお)

高血圧の治療方針

高血圧治療の基本方針は、まず第1段階で、食塩の摂取制限や運動療法、アルコール摂取の制限などの生活習慣の修正。つづいて、第2段階として、降圧薬による治療を基本方針としている。しかし、薬を飲んでいるのに血圧が下がらない人（家庭血圧で135/85 mmHg以上）が66%もいるとされている。（参照：日本高血圧学会出版「高血圧治療ガイドライン2009」より）



病院をかえる

医師の言われたとおりにしていたのに、血圧が下がらない。

悩んだ末に、妻のすすめもあり、病院をかえてみるチョイスをしたところ、血圧がすぐに正常値に。

下がった理由は、新たに「利尿薬」が処方されたため。

利尿薬は少量使用すると、血圧を下げる効果を持ちながら、副作用を最小限にできることがわかってきた。

血液の中にナトリウムが増えてしまい、それを薄めようと水分が増加し、血管が広がってパンパン状態。そこで、利尿薬を使う事で、ナトリウムが尿から多く排出されるようになり、水分の量が減少。すると、血管にかかる力が減り、血圧が下がる効果がある。

※ 利尿薬の使用は高血圧治療ガイドラインでも推奨されています。

高血圧に詳しい医師選びのポイント

1. 首筋に聴診器をあてる

頸動脈が血栓という血の固まりで詰まってしまふ脳梗塞には、頸動脈に聴診器をあてた時、雑音が聞こえれば血栓のもとがある可能性が分かる。

つまり、首筋に聴診器をあてる医師は血管病についての常識があると判断できる。

2. 左右の血圧を計る

左右の血圧の差が10 mmHg以上あれば、動脈硬化の疑いがある。

左右の血圧を計ることは専門医の中では原則になっている。

これを実践している医師は高血圧診断に知識があるといえる。

3. いきなり降圧剤を処方しない

まず減塩などの生活習慣の改善を3～4か月行い、それでも血圧が改善しなければ降圧剤を処方する。

※ ただし上の血圧が160以上、下の血圧が100以上の場合は、早急に降圧剤を処方することがある。



減塩の徹底

減塩を徹底するチョイスを選び、血圧を正常値に下げること成功。

その大きな力になったのが、舌が好む塩分濃度を「見える化」すること。

長野県では家庭のみそ汁の塩分濃度を測定。

塩分が薄い味噌汁を味見してもらい、塩分摂取量を減らす活動をしている。



みそ汁の塩分濃度

長野県健康づくり事業団が進めている塩分濃度は

0.6%～0.8% 減塩塩分濃度の目標値

1.0%前後 一般的な家庭での塩分濃度

1.2%～1.5% 外食での塩分濃度