

## なぜ高血圧症の治療が必要なのでしょう？

高血圧症は、動脈硬化を進める危険因子のひとつです。血圧の高い状態が長年続くと、低い人より動脈硬化の進展（血管の老化）が早くなります。その結果、臓器の障害（脳、心臓、腎臓、眼底などの血管の障害）が引き起こされ、寿命を縮めることとなります。

動脈硬化を進める危険因子には、高血圧症の他に高脂血症、糖尿病、肥満、ストレス、喫煙、遺伝的素因、性別などがあります。コントロール可能な危険因子を少しでも改善することで動脈硬化の進行を抑えることができます。血圧を下げることは、その危険因子を減らす目的で行います。

血圧が 115/75mmHg までは、低い人ほど心臓や血管に合併症を起こす危険度が少ないという報告もあります。

## 生活習慣の改善と薬物療法が治療の 2 本柱；

高血圧の治療は、生活習慣の改善と薬物療法を組み合わせで行います。

肥満、塩分の摂り過ぎ、運動不足など生活習慣を見直すことで、血圧が下がる方もいます。生活習慣の改善だけで治療目標値を達成出来ない時は、薬物療法の併用が必要となります。主治医と相談しながら、自分に合った治療法の選択を行きましょう。

### 高血圧症の治療目標値

	診察室血圧	家庭血圧
若年・中高年者	140/90 未満	135/85 未満
高齢者（75歳以上）	150/90 未満	145/85 未満
糖尿病、慢性腎臓病、心筋梗塞後の患者	130/80 未満	125/75 未満
脳血管障害（脳梗塞、脳血栓など）の患者	140/90 未満	135/85 未満

（JSH2014による）