

◇コロナ禍の今、できること

今年の初頭から我が国を襲った「コロナショック」は、国民生活に暗い影を落とし続けています。

マスクやインターネットで、コロナ自体の情報のみならず、その他の病気との関連など、いろいろな(玉石混交の)情報があふれている中、高血圧をお持ちの中高年の皆様は、「いったいどうすればいいのか」と本当にお困りだと思います。

そして、これからインフルエンザが流行する

時季も重なってきますので、外出を一層控えたくなるお気持ちもよくわかります。

しかし、外出を控えたことで、必要な医療が中断したり、運動不足になったり、食生活が不規則になったり、人との会話が減ることで認知機能が低下したり、といったことが続くと、これはもっと大きな健康問題を引き起こしてしまいます。

そこで、高血圧をお持ちの中高年の皆様にも「今」できることをまとめてみました。

コロナ禍と高血圧管理

① 治療は必ず続けましょう！

高血圧の薬は毎日飲み続けることが大事です。ご自身の判断で量を減らすのは危険です。通院が困難な時は、かかりつけの先生に相談しましょう。電話やネットでの診察で薬や処方箋を出してもらえる場合があります。

② 少しの運動から再開しましょう！

家の中でもできる運動が色々テレビなどで紹介されています。近所の散歩程度であれば問題ありません。人込みを避けて、何か自分のできる範囲で体を動かし続けることは大事です。

③ いつも以上に減塩！しっかり三食、「ながら食べ」は控えましょう！

何かをしながらの「ながら食べ」は、スナッ

ク菓子や菓子パンなどの高カロリーで栄養が偏るものを摂りがちです。また、保存食の中には塩気が強いものも多く、高血圧には決してよくありません。運動が不足しがちだからこそ、意識して薄味の食事、バランスの良い食事、規則正しい食事を心がけましょう。「ながら食べ」をしないことがポイントです。



日本高血圧協会専務理事
大阪大学大学院医学系研究科
老年・総合内科学教授

楽木宏実

④ マスクで OK、会話を楽しみましょう！

じっと一人でいることは精神的なストレスに繋がります。会話することで、口や頭を使いますし、ストレス解消につながります。お互いにマスクをしてのお話であれば大丈夫ですので、近所のお友達との会話を楽しんでください。外出自体が心配な方は、電話でのお話でも結構です。一人暮らしの高齢の方がいらっしゃったら、お知り合いの方やご家族から積極的にお電話をしてあげるのもよいでしょう。

⑤ 健康チェックは自分で測れる血圧と体重から！

血圧と体重は、血圧計と体重計さえあれば毎日測定できる大切な健康のバロメーターです。毎日チェックしていれば、値の変化がすぐにわかります。ストレス解消や薬の調整の相談など、適切な行動につながる大事な一歩です。

◇間違った情報に惑わされないために

高血圧の人はコロナにかかりやすい、コロナが重症になりやすいといった情報もありましたが、コロナにかかるのは若い人でも同じです。重症になりやすいのは高血圧があるからではなく、重症になるような体力の衰えのある人に高血圧の人が多いというのが事実のようです。血圧をしっかり管理し続けることが大事です。一部の高血圧のお薬がコロナに悪いといった類の情報が出回ったとしても、それは間違いです。従来から飲んでお薬はどれも安全です。心配であればかかりつけの先生に相談されるとよいでしょう。

◇コロナに負けない、 高血圧に負けない、を合言葉に

特に、ご高齢の方は、「動かない、話さない」が、体力や心に大きな影響を与えます。コロナの感染予防をしながらも、「動く、話す」を続け、高血圧がある方は①から⑤に気を付けて生活してください。「マスクと手洗い」に加えて、「コロナに負けない・高血圧に負けない」を合言葉にして頑張りましょう。

参考：

「高血圧の撲滅と予防」を目的に活動する医療従事者団体の「日本高血圧学会」では、私たち日本高血圧協会との連携の下、一般の方向けにも様々な情報提供を行っております。

今回のコロナ禍を受けて、「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）関連情報」の特設サイトを設けています

(<https://www.jpnsnsh.jp/corona.html>)。

YouTube に公開した「日本高血圧学会がおくる あなたのための新型コロナウイルス対策」やその際に使われたスライドのダイジェスト版も見ることができます。是非参考になさってください。



高血圧はほうっておくと、危険です

なぜ高血圧だと、いけないのでしょうか。

それは血圧の高い状態が続くと心臓や血管に負担がかかるほか、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、心不全など、命にかかわる病気になる危険性が高まるからです。これらの合併症は適切に血圧を下げることで発症を減らすことができます。

高血圧と深い関係にある臓器に腎臓があります。腎臓の病気から高血圧を発症したり、高血圧が腎臓病に悪影響を及ぼしたりします。高血圧の患者さんの30%が腎障害を合併されていることが報告されています。

血圧を毎日測って、主治医に報告しましょう。

血圧は測定する時の状態や時刻によっても変化します。一般的には一日のうちで昼間が高く、夜は低くなります。また、緊張やイライラ、不安、体を動かした後などは、血圧が変動します。ですから、血圧を測定するたびにその上下に一喜一憂するものではなく、継続的に自分の血圧を記録することが大切です。毎日、朝と夜それぞれ2回ずつ測り記録しましょう。

家庭での血圧の測り方

- 1 ▶ 1日2度（朝と夜）測定をしましょう。
 起床して1時間以内
(排尿後、おくすりを飲む前、朝食前)  就寝前
- 2 ▶ 静かで、適当な室温の部屋で、背もたれ付きの椅子に足を組まずに腰をかけて、1-2分間安静にし、リラックスしましょう。
- 3 ▶ 測定前に喫煙、飲酒、カフェイン（コーヒー、お茶など）の摂取は控えてください。
- 4 ▶ 測る腕の部分と心臓を同じ高さに保ってください。
(1機会に2回ずつ測定してください。)
- 5 ▶ 薄い着衣の場合、その上にカフ（腕帯）を巻いてもかまいません。
- 6 ▶ 測定中は会話をしないでください。
- 7 ▶ 測定した値は必ず記録しましょう。

家庭血圧管理の目安

(家庭血圧は診察時の血圧と異なります。ご自分で測った家庭血圧は参考値ですので、最終的な評価は主治医とご相談ください。)

個人によって目安は異なりますので、主治医とご相談ください。

- ① 135/85mmHg 未満に下げましょう。
- ② 年齢や体の状況により、125/75mmHg 未満を目指した方が良い人もいます。*

- ・生活習慣の見直しが大切です。
- ・①②のいずれを目標とするのが、降圧薬の使用開始や増量が必要かどうかを主治医とご相談ください。

* 75歳未満の人、冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞)の人、糖尿病の人、蛋白尿がある腎臓病の二と、抗血栓薬(血液サラサラの薬)を服用している人などが通常これにあてはまります。脳血管障害にかかったことがある人は病気の状態によっても目安が異なります。

(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より改変)

ご自身だけで判断せず、必ず主治医とご相談ください。

生活習慣を改善しましょう。

肥満や運動不足、塩分の摂りすぎ、喫煙などが、高血圧の一因となっています。生活習慣を見直してみましょう。

減塩を心がけましょう。

個人差はありますが、減塩をすれば血圧は下がります。1日の食塩摂取を6g 未満にしましょう。

野菜・果物をとりましょう。

糖尿病や腎臓病の方は、必ず主治医にご相談ください。

肥りすぎに注意しましょう。

肥満が高血圧の一因となります。体重がBMIで25を超えないようにしましょう。

BMI値▶体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

適度な運動をしましょう

適度な有酸素運動は、血圧の低下に効果があります。体の状態に合わせて運動量を調整しましょう。

節酒をしましょう

日々の飲酒量が多いほど、血圧の平均値が上がることが分かってきました。飲酒はほどほどに。

是非、禁煙しましょう

たばこは、血圧を上げるだけでなく、脳卒中や心臓病の危険性、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の危険性を高めます。

日本高血圧協会 血圧手帳のご案内

◇高血圧治療ガイドライン2019（JSH2019）に準拠

◇数値記入式とグラフ式の2パターン

・数値記入式（見開き2週間）

A 5判（約1年分記入可能）

1冊80円（税抜）

A 6判（約半年分記入可能 お薬手帳サイズ）

1冊70円（税抜）

・グラフ式（見開き1週間）

A 5判（約半年分記入可能）

1冊80円（税抜）

A 6判（約3か月分記入可能 お薬手帳サイズ）

1冊70円（税抜）

■お問い合わせ先

〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-6-60-405

日本高血圧協会 血圧手帳 受付窓口

TEL: 06-6350-4710

FAX: 06-7739-5931

E-mail: bpnote@ketsuatsu.net

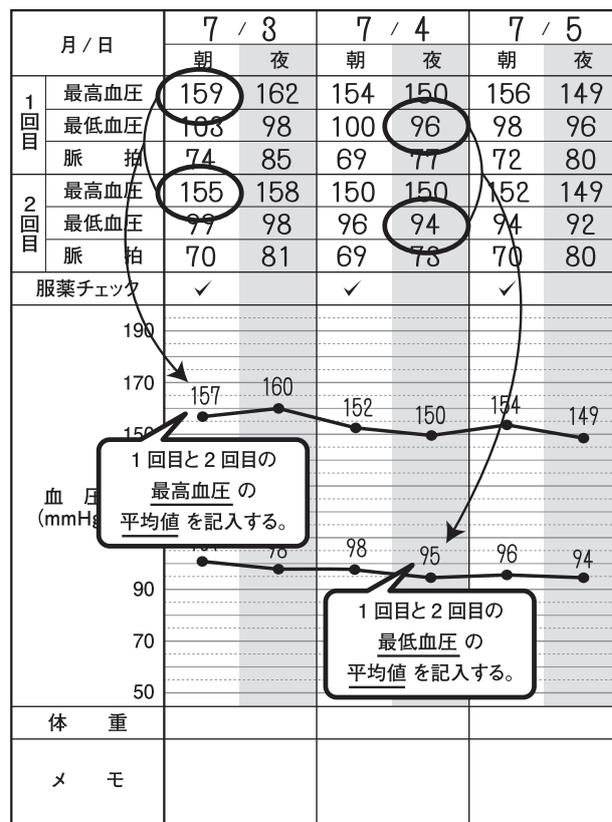
手帳申込専用ホームページ <https://bit.ly/2J0iFJo>



数値記入式

月/日	朝		夜		メモ
	血圧 mmHg	脈拍 /分	血圧 mmHg	脈拍 /分	
2/16	164/95	80	149/93	80	飲酒
	142/90	85	140/93	87	
2/17	158/92	81	146/93	82	
	156/90	82	141/90	80	
2/18	160/100	88	148/96	87	くすり 開始
	158/96	86	130/93	83	
2/19	153/98	86	142/100	90	
	150/96	85	132/94	87	
2/20	145/89	83	142/88	89	旅行
	142/91	82	138/87	87	
2/21	133/88	82	139/94	80	旅行
	129/90	82	126/86	81	
2/22	140/94	87	137/91	84	体重 60.8kg
	138/91	85	135/88	83	
朝の平均 血圧		夜の平均 血圧			
148/93		139/92			

グラフ式



特定非営利活動法人 日本高血圧協会

〒532-0004 大阪市淀川区西宮原1-6-60 プラザ新大阪 405

Tel: 06-6350-4710 Fax: 06-7739-5931 E-mail: office@ketsuatsu.net

URL <http://www.ketsuatsu.net/>