

高齢者の高血圧

特に
気をつけたい



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

高血圧とは

血液は心臓から動脈を通して全身の組織に送り出されます。そのとき動脈の血管壁にかかる圧力のことを「血圧」といい、この血圧を調整するしくみがうまく働かず慢性的に血圧が高い状態を「高血圧」といいます。



医療機関で測定する場合の『高血圧の基準値』

最高血圧
(収縮期血圧)
140mmHg以上

最低血圧
(拡張期血圧)
90mmHg以上

どちらか一方でもこの数値を超えていたら「高血圧」と診断されます

***** 加齢と高血圧 *****

高齢になるほど、高血圧の人が増えてきます。

加齢とともに動脈硬化が進行していることも多く、血管の弾力性が低下して血液が流れにくくなります。すると心臓は拍動を強め、勢いをつけて血液を送ろうとするため、血圧（主に最高血圧）が高くなりがちです。

最低血圧は、加齢による変動が少ないので、「最高血圧と最低血圧との差が大きい」のが特徴です。

なぜ高血圧はよくないの？

高血圧の状態をそのままにしていると動脈硬化が進み、脳・心臓・腎臓などの重大な病気を引き起こしやすくなります。動脈硬化で血液の通り道が狭くなると、さらに血圧が上がる悪循環が起こります。



✿ 高血圧がまねく主な症状や病気

脳卒中

脳梗塞

認知症

心筋梗塞

脳出血

くも膜下出血

狭心症

最高血圧が10mmHg上昇すると、脳卒中のリスクが約15~20%高くなり、心筋梗塞や狭心症のリスクは約15%ほど高くなります。

慢性腎臓病

腎硬化症

きちんと治療
しましょう

血圧が高いと腎臓にも負担がかかり、働きが低下した状態が続く「慢性腎臓病」の原因になります。血液中のナトリウムや水分の排泄がうまく出来ないのでさらに血圧が上昇する悪循環を起こしやすくなります。慢性腎臓病が進行すると、末期腎不全に至るほか、脳卒中や心筋梗塞による死亡率も高くなることがわかっています。

高齢者の高血圧は特に注意

脳卒中などを予防するには、「高齢なので仕方がない」と放置したりせず早めに受診し、高齢×高血圧の特徴を知って、日常の血圧を上手にコントロールしましょう。

高齢×高血圧 の注意点



脳の血流量が減る

- 脳には一定の血液量を維持する機能がありますが、
- 高齢になると、この機能が低下するため、脳に血液を送るには高い圧力(血圧)が必要となります。
- それなのに薬で血圧を急に低下させてしまうと、脳の
- 血液量が減ってしまうことがあり、めまいや立ちくらみ、
- だるさなどの症状の他、場合によっては脳梗塞を起こす
- 可能性もあります。

本人は症状に気付かないこともあります。薬を使用している人は日頃から家族や周囲の人が様子を見守り、気になることがあったら医師に相談しましょう。

糖尿病の併発

- 高血圧は様々な病気と関係がありますが、
- 特に注意したいのは糖尿病です。
- 高血圧の人は、糖尿病になる確率が2~3倍高くなり、
- 放置していると両方が悪化してしまいます。
- 血圧が高いと言われたら、糖尿病の検査も受けるように
- しましょう。

糖尿病を併発している場合は、それぞれの治療をきちんと行い、血圧と血糖の値をどちらも気にかけることが大切です。



● 血圧変動のリズム

- 血圧は、朝から日中は高めで、夜間には低くなり、就寝中の深夜は最も低くなるのが一般的です。ところが高齢者の場合、自律神経の機能が低下していたり、動脈硬化などにより血圧変動のリズムが乱れてしまい、夜間や就寝中も血圧が下がらないことがあります。(夜間高血圧)
- また、早朝に血圧が急激に上昇しすぎてしまうこともあります。(早朝高血圧) こうした状態を知らずに過ごしていると、心臓や血管に負担をかけてしまいます。

夜間高血圧や早朝高血圧は、病院で日中に血圧測定するだけでは判りにくいので、家庭でも血圧測定を行い、その記録を医師に見せるようにしましょう。

● 浴時やトイレでの血圧上昇



- 深夜や早朝などに、暖かい部屋から、浴室や脱衣所・トイレなどの寒い場所へ行くと、血管が収縮して血圧が上昇します。お風呂では、いきなり熱いお湯に入ったとき血圧が上がり、体が温まると今度は下がるので血管や心臓に大きな負担をかけてしまいます。
- 高齢者の場合、このような温度差などから脳卒中や心臓病を起こしやすい傾向があります。

寒い場所は前もって温めておく(トイレではヒーター、浴室はシャワーで温度を上げるなど)、浴槽につかる前に、かけ湯で体を慣らす、といった工夫を忘れないようにしましょう。

生活の中での心掛け



● 減塩しよう

血液中のナトリウム濃度が増えると、それを調節するため血管壁から水分を吸収しようとしみます。(塩分を摂ると喉が乾くのはこのためです) その結果、全身をめぐる血液量が増えて、血圧を上げてしまいます。



塩分の多い漬けものや汁ものなどはできるだけ避け、食塩、みそ、しょうゆなどの調味料も控えめに。

食塩の摂取量の目安……1日10g以下
※すでに高血圧の人は6g未満を目安に

● 水分をじゅうぶん摂ろう

高齢になるほど、喉の渇きに気がにくくなります。汗をかく季節はもちろん、冬もエアコンで乾燥した部屋にいと水分不足になりがちです。体内の水分が不足すると血液が濃縮し、血流が悪くなります。



喉が渇いたと感じなくても、1~2時間おきにお茶や水などを飲むようにしましょう。寝ている間も汗をかくので、起床時の体は水分不足の状態です。夜寝る前や朝起きたとき、水分を摂る習慣をつけましょう。

● お酒の飲みすぎ・たばこは控えよう

どちらも血圧上昇の要因となります。

● 運動をして肥満を解消しよう

肥満は高血圧をまねき、他の病気の危険因子になります。

生活の中での心掛け



●食後は牛になるつもりで

高齢者の場合、食事の後や、急に立ち上がったときに血圧が下がりやすくなります。さらに、下がった血圧を正常に戻す機能も低下しているため、食後などに眠気・全身倦怠・腹部の熱感や不快感・めまい・立ちくらみなどの症状がみられます。

特に高血圧の人は、正常血圧の人に比べて、この症状が強く現れるので注意が必要です。



食事の直後に、急に立ち上がったたり体勢を変えたりすると、食後低血圧と起立性低血圧が合わさって、心筋梗塞や脳卒中などを起こすことがあります。食後はしばらく横になるのもよいでしょう。

●ストレスを避けて ゆっくり行動

急激な動きは、高血圧の高齢者には禁物です。特に血圧が上がり始めている朝は、ゆっくり行動することが大切です。手足を伸ばしたり、少しずつ体をほぐして活動の準備を整えましょう。

また、ストレスも血圧を上げる要因です。怒ったりイライラしたりすると血圧が急上昇し、脳卒中などの原因にもなりかねません。



できるだけ平穏な気持ちで生活することを心掛け、イライラしたときには意識的に気分転換をして、ストレス過剰にならないように気をつけましょう。

血圧の測り方

朝と夜に測定し、
毎日記録することが大切です



イスに座って
測ります。

- 測る前に1～2分間、安静にしてから測定しましょう。
- 毎日同じ時刻に測りましょう。

朝は

起床後
1時間以内に

トイレを済ませて
朝食や服薬の前に
測る



夜は

就寝前に

入浴・トイレ・
食事・飲酒の直後は
避ける



家庭で測定する場合の『高血圧の基準値』

自宅で測る場合は、病院などで測る場合より血圧が低く測定されることが多いため、通常より5mmHgずつ低い基準値となります。

最高血圧
135mmHg以上

最低血圧
85mmHg以上

※どちらか一方がこの数値を超えていたら、
早めに医療機関を受診しましょう。



血圧計は、機器により使い方が異なります。
取扱説明書をよく読んでから、正しく使用しましょう。