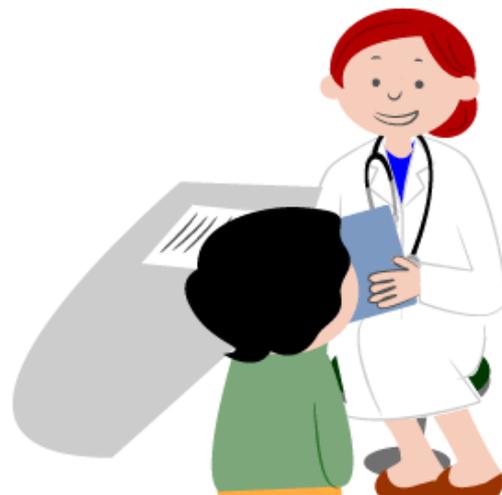


家庭で出来る 高血圧の予防と管理



神崎初美

兵庫県立大学 地域ケア開発研究所

WHO災害と健康危機管理に関する看護協力センター

本日のお話の内容

- ✓ 高血圧になる要因
- ✓ 降圧剤って一生必要なの？
- ✓ 人は行動を変えられるのか？
- ✓ 薬や減量を目指したいと思う場合
- ✓ 先日、「まちの保健室」に来られた女性の事例
- ✓ 食べ方チェック
- ✓ 食べ物チェック
- ✓ こんなひとは要注意
- ✓ 自宅での血圧測定方法

高血圧になる要因



高血圧の基準140/90以上（目標135/85未満）

- 白衣高血圧：病院で測定した血圧の真偽

→ **自分のいつもの血圧**を知っておきましょう

血圧測定前の深呼吸で10くらい下がる

血圧を毎朝一時間以内と寝る前に計り、ノートに一週間くらい記録してみる

- 血圧を上げている要因をまず探し、その対処を！

ストレス

アドレナリンの出過ぎは血圧上げる・十分な休養と睡眠を

食事内容

注意：塩辛い食品・汁物・化学調味料・揚げ物料理（植物油のとりすぎ）・野菜不足に注意
（カリウムは体内のナトリウムを排泄する 但し腎機能悪い人は注意）・脂質の取りすぎは血圧を上げる・脂肪酸であるEPA（エイコサペイタ塩酸）やDHA（ドコサヘキサ塩酸）を摂取しよう（青魚に多い）

運動不足 運動している人は血圧よくて元気、肥満解消になる

- 深酒は血圧を上げる

楽しいすこしのお酒はストレス解消効果もあるが、多いと逆効果！

- 運動習慣や生活習慣を見直して！

- 睡眠不足：睡眠は十分に取って睡眠の質を上げる

- 冬期、低気温、低気圧、水風呂等は血圧を上昇させる 春や夏には血圧は緩和

降圧剤の服用は一生必要なの？

過去の研究結果では・・・

高血圧の治療薬(降圧剤)を飲んでいた人106人中、19人(17.9%)が薬をやめることが出来た

(服薬していた期間は1.3-17.1年 平均7.9年)

しかし、19人中17人の割合で徐々に血圧が上がり、降圧剤を再び使うことになったと報告している

血圧が再び上昇する人としなないひとの、違い(年齢・性別・体重・BMI・血圧値)もほとんど見いだせなかった

(唯一、心電図にだけ違いがあった)

Sugiyamaら(*Hypertens Res*,1998)の研究

別の研究結果では、軽度の高血圧の場合は

・何もせず3年後158/102mmHgから144/91mmHgに軽減した

The management Committee of the Australian(*Lancet*, 1982)

・44%の軽度高血圧の患者さんが10年後に正常化した

Satoら(*Jpan Circ J*,1990)

降圧剤の服用は一生必要なの？

様々な研究の休薬後の血圧の維持率は **3-74%**

つまり、報告にはばらつきがある
休薬後に正常血圧が維持できるのは、
軽い高血圧だった人、比較的若い、正常
体重、低塩分食習慣、非飲酒、非喫煙、
1剤のみ服用者、他の疾患がないひと

http://minds.jcqhc.or.jp/n/medical_user_main.php

薬をやめたいと思うなら、今までの日常の生活習慣の変更が**必須**
血圧を毎日の朝晩に測定でき、生活習慣を改善出来る人は
医師に相談してみてください ただし上記のリスクのないことが条件

人は行動を変えられるのか？

個人の行動変容の準備性によってすべきことは違う！

行動変容が必要な対象者が現在どのステージにいるかによって、有効な働きかけが異なる

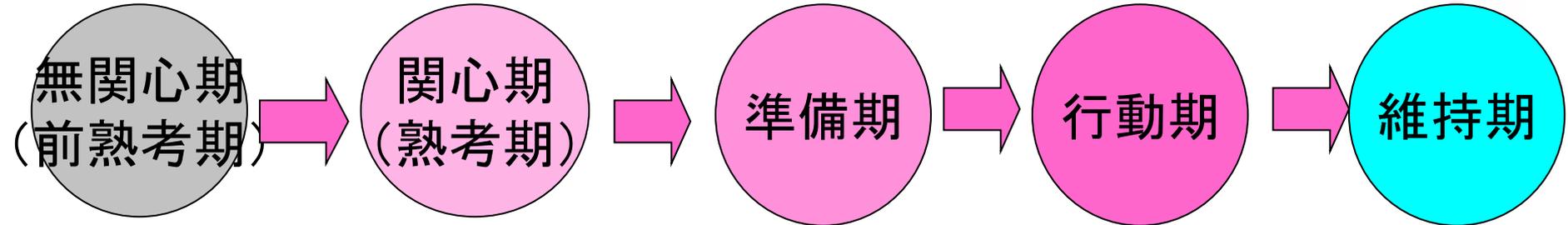
6ヶ月以内に行動を
変える気がない時期

6ヶ月以内に行動を
変える気がある時期

1ヶ月以内に行動を
変える気がある時期

行動を変えて6ヶ月
以内の時期

行動を変えて6ヶ月
以上の時期



目標(必要となること)

行動変容の必要性の自覚

- ・意識の変更
イメージ化
- ・知識を増やす
- ・リスクの説明
- ・考え方や気持ちを知る

動機付けと行動変容の自信

- ・自信を持てるよう支援
- ・障壁の把握と話し合い
- ・情報提供

行動計画を立てること

- ・行動変容に決意を固めてもらう
- ・達成可能な計画を練る

褒美・記録・社会的な支援

- ・行動が維持できるよう強いサポート
- ・再発しやすい要因の解決を目指す

再発予防のため観察・記録や支援

休薬や減量を目指したいと思う場合

- 血圧を毎朝一時間以内と寝る前に計り、ノートに一週間記録して病院に持参する 嘘や偽りは書かない！
- 「自分でしっかり血圧管理をするので休薬や減量を目指したい」という自分の意思を明確に伝える・・・医師の前で意見を言うことが苦手な場合は、事前にメモに書いて読み上げるようにする
- 変更できる生活習慣や目標を記述してサインをして、医師の前で宣言する方法もある（行動変容の可能性を上げる方法のひとつ）
 - ✓ 生活習慣の変更なく、するのは非常に危険！
 - ✓ 生活習慣の変更ができそうにないなら薬の服用は必要です
- 医師の方針に納得が出来ない場合はセカンドオピニオンとして他院の医師にたずねてもよい
- 春や夏には血圧が緩和する人がいて、休薬しそれ以外の季節は服薬している例もある(こういうひとは必ず医師に相談し決めている)
- あなたの大切な身体です しっかりと管理してくださいね！

* セカンド・オピニオンとは、よりよい決断をするために、当事者以外の専門的な知識を持った第三者に意見を求める行為

逆戻り

どういふとき起きやすいか（野口, 1998）

- ネガティブな情動の時（ストレスが大のとき）
- 健康的な習慣を行っていかうとする動機付けが低くなつたとき
- 特定の目標を失つたとき
- 周りからのサポートが得られないとき
- 人間関係で葛藤しているとき
- 以前その行動をとつていた場所や状況に再び身を置いたとき



原因・誘因についてよく話し合い、元の習慣に戻つてしまった理由を明らかに知る
明らかにしたらどのようにしたら克服できるかを家族や専門家に相談
逆戻りから学びを引き出し経験をバネにし再び起きることを予防する

先日、まちの保健室に来られた女性

- 70歳女性、血圧が155/94mmHgと高めである以外は問題はなさそう

————— 【会話で問題を探る】 —————

- 食事内容を聞いてみる・・・本音が出るように聞く！

Ns : 「食事を食べるのは好き？」

女性 : 「ご飯3杯食べるのが生き甲斐で食べるととまらない。」

(いろいろ話をされる間は、Nsも楽しそうに聴く！)

「油っこいもの、とくに唐揚げが好きで孫と取り合いになるくらい食べる」

Ns : 「若い子と同じくらい食べるの？」

女性 : 「そうやねえ、キムチチゲを作ったら夫が帰るまでに先に半分ほど食べる。バレないように体裁は整えておくのよ！」

続き

Ns : 「血压高めだから食べ過ぎると動脈硬化が進んでもっと
血压があがりますよー」

女性 : 「そうかもねえ。血压高いのは気にしているのよ。
だから血压の薬を友人から貰い飲んでみたのよ」

Ns : 「どうして友達から貰ったりしたの？」

女性 : 「友だちが、私と同じような値（150mmHgくらい）
やから、ちょうどいいんとちがう？って言ってくれ
たんよ。」

Ns : 「ラムネや飴じゃないんだから、薬を譲って貰うのは
駄目です！」

薬の処方は個人の状況にあわせるものなので、決して友人から薬を貰わないよう厳重に注意した。友人にも伝えるよう話した。

続き

- 「暴食を続けると徐々に血糖が上がったり高脂血症になる、肥満が進むなどの影響があり、血圧が上がりますよ」と説明
 - 塩分はとりすぎると血圧が上がる要因となることも説明
 - 食べるなら**運動**する必要があると伝えた
 - 女性は毎日の日課としている運動について話し始める
1万歩以上歩いている・水泳・ベリーダンスなど「ベリーダンスの衣装も買った、夫にばれないようこっそりしまっている」
 - 運動は好きなようで、たくさんしているのでそれは**大いに褒め**、運動は続けるよう励ました
 - とりあえず来月まで、朝夜に血圧を少なくとも一週間測定して、ご飯は1杯半までにしよう伝えると「がんばる」と決意され意欲を見せた
→ 現在も続けておられる 1杯に変更も出来ている
- (「最初、ご飯1杯に！」という無理だという反応)
→ 目標を変更し、最終的にごはん一杯を目指して、出来そうな目標をたてる

運動に関しては
がんばっている
ことを褒める

高い目標ではなく
出来そうな目標にする
(短期目標をたてる)

挫折し失敗した感覚だけが残るようなことがないように！

(結果的に1.5杯食べてもOKだと伝えるとうれしそう)

食べ方チェック

あてはまる
2点

ときどき
1点

あてはまらない
0点

- | | | | |
|--------------------------------|--|--|--|
| ①朝抜きや欠食をする | | | |
| ②夕食の量が多い、夜食をとる
夜9時以降に夕食を食べる | | | |
| ③間食、つまみ食いをする | | | |
| ④早食いである | | | |
| ⑤満腹になるまで食べる | | | |
| ⑥食べることでストレスを発散する | | | |
| ⑦食事が規則的でない | | | |
| ⑧食品の数が少ない、バランスが悪い | | | |
| ⑨食後はほとんど動かない | | | |
| ⑩三食一人で食べる | | | |

食べ物チェック



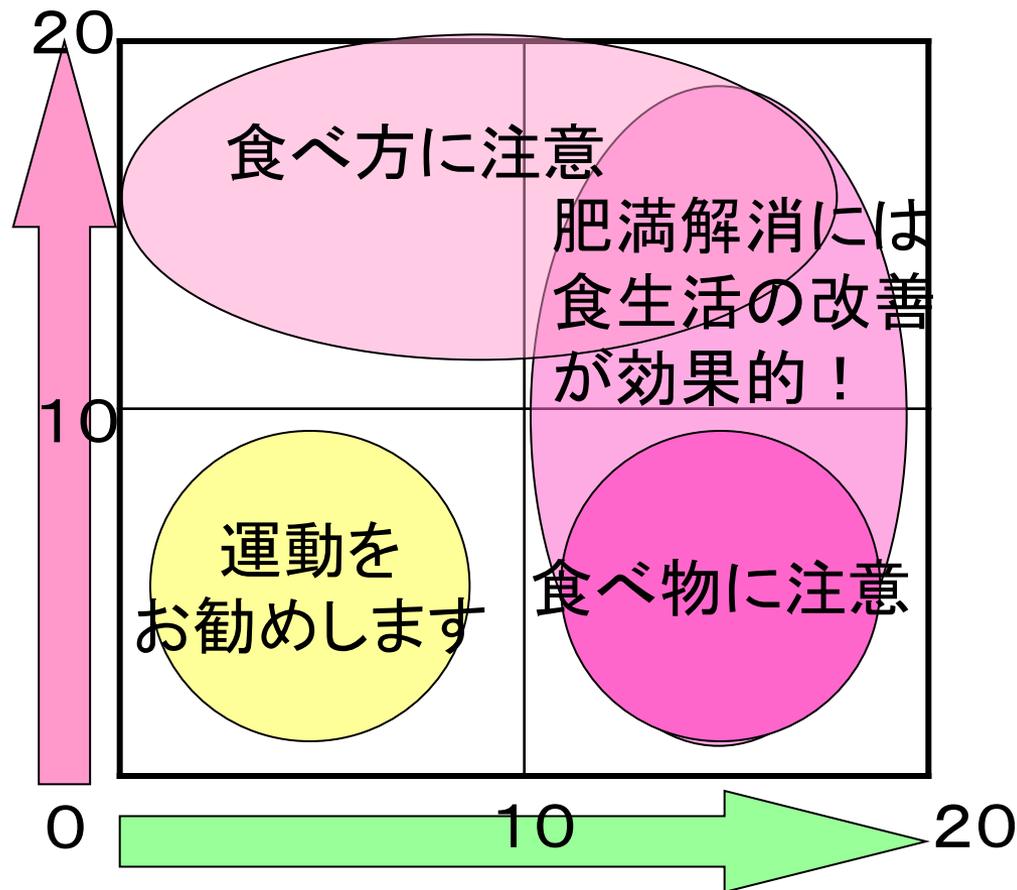
ほとんど毎日 2点 ときどき 1点 ほとんどない 0点

- | | | | |
|------------------------|--|--|--|
| ①揚げ物、油物を食べる | | | |
| ②牛や豚など肉類、肉加工品を食べる | | | |
| ③甘いもの、デザートを食べる | | | |
| ④缶コーヒー、清涼飲料水を飲む | | | |
| ⑤どんぶりやラーメンを食べる | | | |
| ⑥インスタント食品やファーストフードを食べる | | | |
| ⑦毎食野菜をとっていない | | | |
| ⑧緑黄色野菜を食べない | | | |
| ⑨つけ物や味の濃い煮物を食べる | | | |
| ⑩お酒を飲む | | | |

合計点数 点

判定してみましよう

食べ方チェック合計点



食べ物チェック合計点

こんな人は要注意

- 食事は腹いっぱい食べる
- 間食をよくする
- 濃い味付けが好き
- 脂っこいものが好き
- 塩辛いものが好き
- 緑黄色野菜をあまり食べない
- ストレス解消にお酒を飲む
- 階段を使わずにエレベーターなどに乗る
- 定期的な運動の習慣がない
- タバコを吸う
- おなかまわりの贅肉が気になる

内臓脂肪を蓄積しやすい
食生活習慣



自宅で、適切な血圧測定ができていますか？

- 血圧を測るときの精神状態は？→深呼吸し、ゆったりとしましょう
- 運動直後はさける
 - ゆったりとして！ 15分安静が理想
- 姿勢は？・・・ 血圧値は、仰臥位<座位<立位
 - 座って測って！
- マンシェットの巻き方によって値は影響される
 - 分厚い服の上は不正確、洋服がきつく締めていると低く出る、
 - マンシェットが大きいと低く出る
 - できるだけ薄着か服を脱いで測定する マンシェットの下で服が丸まらない
- 左右の違いがある場合がある・・・ 血圧が左右で違う人がいる

20mmHg以上違

うと医師に相談

- 一度も左右共に測定したことのない人は一度両腕の測定を試みる
 - 違いが大きい人は医師に相談
- 脈は規則的か？ → 一分間に何回かを自分で測定
- 血圧は一日中変動するので、高い場合はしばらくして測定する
(睡眠中に一番低く、午後2-3時頃最も高くその後少し下がリ夕方また少し上

健康を維持しながら年をとりたい その気持ちを大切に！



- 年を重ねると、血管は硬くなり、血圧も上がります
- しかし、それは生活習慣により予防が可能です
- 日頃から、減塩・適度な運動・肥満予防・禁煙・
ほどほどのお酒 にして自分を身体をいたわりま
しょう
- 降圧剤はお薬です 副作用も伴います、服用に至っ
ていなければ予防できるよう生活を整えましょう
- 降圧剤をすでに服用している人は、服薬内容を守り
ながら生活習慣の改善と毎日2回の血圧測定をして
血圧の推移を常に観察しましょう

血圧が安定し低めになったら、場合によっては、薬の減量や変更を医師に相談してもよいでしょう