

健康 ぶらざ

高齢者の高血圧

自治医科大学 内科学講座主任教授 /
循環器内科学部門教授・循環器センター長 荻尾 七臣

企画：
日本医師会

No. 606

高齢者も血圧目標は130mmHg未満

高齢になっても、高血圧は「年のせい」と放っておいてよいものではありません。血圧が高い状態が続くと、脳卒中、心不全、心筋梗塞、腎臓病、認知機能低下などの危険が高まります。新しい「高血圧管理・治療ガイドライン」*では、高齢の方も含め、診察室で測定する血圧は原則として、上の血圧(収縮期血圧)130mmHg未満、下の血圧(拡張期血圧)80mmHg未満を目標とします。ただし、ふらつき、立ちくらみ、脱水、腎機能低下がある場合は、かかりつけ医と相談しながら安全に下げることが大切です。*: 日本高血圧学会のガイドライン



朝・夜の家庭血圧測定を習慣に

高齢者では、血管が硬くなるため上の血圧が高くなりやすく、「朝に高い」「季節や体調で変動しやすい」「急に立ちあがると下がりすぎる」といった特徴があります。9月以降は気温が少しずつ下がり、秋から冬にかけて朝の血圧が徐々に上昇しやすくなります。朝の寒さ、睡眠不足、急な起床、トイレ時の冷えなどにも注意しましょう。家庭では朝と夜に血圧を測り、記録して、診察時にかかりつけ医に見せてください。

しっかり食べて、規則正しい生活を

夏の名残で、昼間の血圧が低めに見えても、夜間睡眠中の血圧が高いことがあります。季節を問わず減塩は大切ですが、高齢者にとって最も大切なのは、食欲を保ち、しっかりと食べることです。食欲がなくなるほど厳しい減塩は不要です。だし、酢、香辛料、香味野菜などを使い、おいしく続けられる減塩を心がけましょう。規則正しい生活、十分な睡眠、無理のない運動、こまめな水分補給を心がけ、服薬は自己判断で中止せず、毎日続けましょう。



日本医師会ホームページでは、健康ぶらざのバックナンバーがご覧いただけます。



健康ぶらざ
バーコード読み取り機能付き
携帯電話もしくはスマートフォン
でご利用になれます。