

# さわやかCPAP便



第 14 号

医療法人社団  
大竹内科呼吸器科医院  
H20 年 11 月 不定期発行

だんだん寒くなってきて、そろそろ結露が気になる季節となってしまいました。部屋の温度や湿度の管理に注意する必要があります。結露対策についてわからない場合はご相談ください。また、風邪をひいてしまい、鼻づまりや喉の痛み等でCPAPが上手に使用できなくなることがあります。健康管理に気をつけましょう。

今回は睡眠時無呼吸症候群と深い関係のある**高血圧**についてお話したいと思います。  
日本で高血圧の人は推定 3000 万人以上と最も患者数の多い疾患といわれ、まさに「国民病」です。

全年齢では  
3 人に 1 人が高血圧



50 歳以上になると  
2 人に 1 人が高血圧



そもそも高血圧とは？

心臓はポンプのように血液に圧力をかけ、血管へ送り出します。血圧とは、血液を全身に送り出す際の圧力のことです。この圧力が基準値以上の状態が続く状態を**高血圧**といいます。

**高血圧の基準値** 収縮期血圧(最大血圧) **140 mm Hg 以上**  
拡張期血圧(最小血圧) **90 mm Hg 以上**

高血圧の状態が続くようであれば必ず医師に相談しましょう！



降圧薬治療による降圧目標 ... 年齢や合併症との関係によって目標値が異なります。

高齢者(65 歳以上)	140/90 mm Hg 未満
若年・中年者	130/85 mm Hg 未満
糖尿病患者・腎障害患者	130/80 mm Hg 未満



高血圧治療ガイドライン 2004

自覚症状は？

頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸などが上げられますが、あまり明確ではありません。

実際のところは、自覚症状がなく知らないうちに高血圧が進行してしまうことが多いので、注意が必要です。

高血圧がいけない理由は？

高血圧が進行すると、**動脈硬化**を起こします。(動脈硬化については第 12 号で特集しています)  
その動脈硬化が原因で、生命に関わる脳や心臓血管障害を起こしやすくなります。



脳に関わる疾患として、**脳出血**、**脳梗塞**

心臓では、**狭心症**、**心筋梗塞**

他には、**腎障害**、**糖尿病**

などの合併症を引き起こしてしまいます。

高血圧の恐ろしさはこの合併症にあるのです💀💀💀

## 睡眠時無呼吸症候群(SAS)が原因で高血圧になる！

SAS の人は、健康な人に比べて高血圧に 2 倍なりやすいといわれています。



では、どうして SAS が高血圧を引き起こすのでしょうか？

通常、夜間(睡眠中)は体の動きも少なく安静状態であるため、血圧をコントロールしている交感神経の働きが鈍くなり、血圧は日中活動しているときより低めで安定しています。

しかし、SAS の人は、睡眠中の無呼吸による低酸素血症や覚醒反応(無呼吸のたびに苦しくて脳が目覚めしてしまう現象)により、交感神経が興奮し続けてしまう。

- ・ 気道がふさがれあえいだ状態になると、胸腔内が陰圧になってしまい、静脈の血流が多くなり、血流増加分の圧力が必要になる。

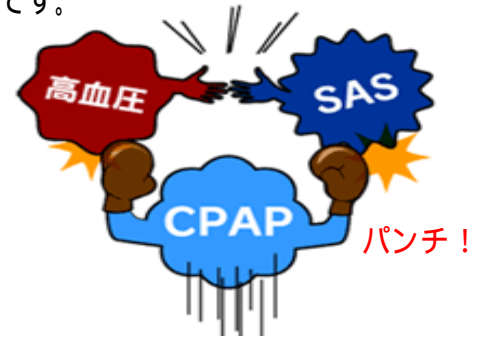
このような状態が続くと、交感神経が血圧をコントロールする力が弱くなり、高血圧状態が睡眠中だけでなく日中にまで引きずられ、1 日中高血圧状態に陥ってしまうことになるのです。

薬でコントロールできない高血圧の影には

SAS が関係している可能性が高いのです。

SAS を治療することで血圧が下がったという人もいます。

CPAP をしっかり装着して合併症を予防しましょう!!



原因は？

高血圧の 80% 以上が原因不明といわれています。

ただし、原因となる危険因子は下記のとおり明らかにされています。



治療法は？

生活習慣の修正と薬物療法が 2 つの柱になります。

高血圧は生活習慣と深い関わりがあるので、生活習慣の修正が最大の予防にもなります。

< 生活習慣の修正 6 つのポイント >

### 1、食塩制限 ... 1 日 6g 未満

特に山形県民は濃い味付けを好むので、気をつけなければいけませんね。

まずは、徐々にうすあじに慣れることから始めましょう。

### 2、アルコール摂取量の制限

### 3、運動療法 ... 心血管疾患のない高血圧患者が対象。

有酸素運動(ウォーキングなど)を毎日 30 分以上定期的に行う。

### 4、適正体重の維持 ... BMI < 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup> > で 25 を超えない

### 5、野菜・果物の積極的摂取

\* 重篤な腎障害を伴う場合では、高カリウム血症をきたす可能性があるので推奨されません。

\* 糖尿病患者では、積極的な果物摂取はカロリーの増加につながることもあるので推奨されません。

### 6、禁煙



ただし、過度の運動や食事制限は危険ですので、体調を崩さないように注意しましょう。

高血圧の方だけではなく、これらを実践することは、

生活習慣の乱れが引き起こす様々な病気の予防につながります。



月 1 回必ず受診しましょう!

風邪やインフルエンザの予防接種で

待ち時間が長くなってきました。

月初めから中旬あたりの受診が

おススメです!