

降圧剤は止められない？

中等度、重症の高血圧症、心臓肥大などの危険因子がある場合には、降圧剤の服用は続けるべきです。しかし、軽症で危険因子がない場合には、生活習慣の改善によって、薬の服用を止めることも可能です。

●降圧剤をのまなければならぬ人

「降圧剤はいったんのみ始めたら一生のみ続けなければならない」とよく言われます。

高血圧で降圧剤をのみ始めた人の約80%には、この常識があてはまります。つまり「8割の人は、薬を止めると血圧が再びもとに戻ってしまうため、止めることができない。だから長生きするためには薬を続けなければならない。」ということです。

逆に約20%の患者さんは、高血圧の原因を治したり、生活改善を行ったりすることで降圧剤が不要になる可能性があります。（逆に、これらの努力をしなければ、薬を止めると再びもとの高い血圧に戻ってしまいます。ということですよ。）

下にまとめたように、正常血圧は上が140、下が90mmHg以下です。しかしたとえ高血圧であっても上が160、下が95mmHg以下である場合には、いわゆる「危険因子」さえなければ、生活療法（後で説明します）で血圧をコントロールしていくことになります。

逆に「危険因子」をもっている人は降圧剤が必要です。「危険因子」とは“心臓肥大、糖尿病、高脂血症、家族に脳卒中や心筋梗塞を起こした人がいる”などです。

最後に、危険因子のあるなしにかかわらず、降圧剤が必要なのは上が160以上、下が95mmHg以上の人です。

◇降圧剤をのみ始めるとき

140/90mmHg以下	: 正常
160/95mmHg以下	-危険因子がない⇒生活療法しながら様子見る -危険因子がある⇒降圧剤をのむべき
160/95mmHg以上	⇒必ず降圧剤をのむべき

◇危険因子とは

- | | |
|-------|------------------|
| ①心臓肥大 | ③高脂血症 |
| ②糖尿病 | ④脳卒中、心筋梗塞の家族歴がある |

↓裏に続きます