

# 介護職が知っておきたい 医学知識と 症状の見方

ナカノ在宅医療クリニック院長  
中野一司

## 第5回 血圧の考え方と脈拍異常

### 血圧とは？

血圧とは、動脈血液の圧力のことで、心臓が収縮したときの一番高い動脈血液の圧力を**最高血圧**（収縮期血圧）、拡張したときの動脈血液の圧力を**最低血圧**（拡張期血圧）といい、「最高血圧/最低血圧出目Hg」と表現します。収縮期血圧で100出目Hgという血圧は正常より低めですが、出目Hgは水銀柱の高さの圧力（水銀柱の密度は水の13.6倍）であり、水を13.6cmまで押し上げる圧力となります。血圧がいかにか強い圧力が想像できますよ。

年齢にもよりますが、血圧の正常値は「100/160/40/90出目Hg」といっています。血圧には個人差があり、また同じ個人でも変動があるため、これが正常だという値はありません。しかし、常時収縮期血圧が160出目Hg以上、拡張期血圧で100出目Hgの場合は治療が必要といわれます。この場合、医師に血圧を測ってもらっただけで血圧が上昇する、「白衣高血圧症」もあるので注意が必要です。

### 高血圧に 治療が必要な理由

それでは、なぜ高血圧は治療しなければならないのでしょうか。総じて現在の日本人は高血圧恐怖症にかつて50年ほど前、日本人の死因の第1位は脳血管障害（脳出血）でした（表）。その原因は高血圧で、主に食生活に理由がありました。

貧しい時代の日本社会では、厳しい労働に耐えるための食事の代表として、日の丸弁当がありました。日の丸弁当はお腹を満たしますが、たんぱく質や脂肪が少なく、塩分が多い食事でした。これでは、高血圧に対して、脳の血管を作る材料であるたんぱく質や脂肪が不十分です。そのため、脳の血管が耐えられず破裂し、50歳代から60歳代で倒れる人の大半は脳出血にまよりました。高度経済成長時代を経て、肉や魚が自由に食べられる飽食の時代になった現在、少し高血圧では脳出血が起りにくくなりました。現在は、同じ脳血管障害でも、脳出血よりも脳梗塞（脳の血管が詰まる病態）が多くなっています。

表 時代の変遷に伴う疾病構造の変化

	戦前	戦後～昭和30年代	現在
死原因	1位	脳血管障害	悪性新生物(がん)
	2位	悪性新生物(がん)	心疾患
	3位	肺炎など	脳血管障害
医療環境の変化	抗生物質の発見	食生活の向上 医学の進歩 衛生環境の向上	慢性疾患の増加 超高齢社会
おおよその平均寿命	50～60歳	60～70歳	80歳

脳梗塞は動脈硬化が原因で起こりますが、動脈硬化の主な原因は老化によるものです。血管の老化を加速するこの因子が、糖尿病や高脂血症、高血圧症など、動脈硬化の危険因子と呼ばれるものです。現在は、動脈硬化が起こる年齢まで長生きできる時代になりました。そのため高血圧の治療は、脳出血の予防よりも、脳梗塞（動脈硬化の予防という側面が強くなります）。

### 薬が効きすぎず、 低血圧にならないうえに？

かつの脳出血の恐怖のため、患者も医師も、高血圧症を必要以上に

に嫌う傾向があり、高血圧が安易に治療される側面があります。

在宅の現場に赴けば、本人が寝たきりになっても、家族が病院に薬を取りに行き、急性期との継続に投与された降圧薬がそのまま継続して処方されていることがありますが。

訪問看護師に血圧を尋ねると、「100/60mmHgはセントロール良好です」という返事が返ってくることもありますが。年齢によりまろ降圧薬を飲んで取縮期血圧が120mmHgより下であれば、薬の減量を検討すべきでしょう。

私の経験からいえば、降圧薬を減らすことで、それまで寝たきりだった利用者が歩き始めたということが少なからずあります。このような方は認知症が進行していることが多く、家族にとって元気になると介護が大変になる側面もありますが、それぞれの専門職が協働して利用者本人および家族を支えることで、その人らしい生活の継続を目指します。

## 血圧が高いと入浴ができない理由とは

とくとき、訪問入浴の担当者から、「血圧が180mmHgありますがお風呂に入れてもよいですか」という問い合わせがあります。そもそも血圧が高いと入浴して

はいけないという根拠はありません。皆さんは、自分がお風呂に入る前に血圧を測定してはいますか？

ぬるぬるのお湯にかければ、血管が拡張して血圧は下がります。そのため、高血圧の治療として入浴すること、理論的にはあり得ます。ですから血圧の数値ではなく、利用者の状態をみて判断することが大切です。

利用者本人が判断できない場合は、家族が入浴させたいのかどうか、家族が重要で、血圧の測定は、利用者の日頃の状態を確認・記録する意味はありますが、入浴可否の判断基準として偏重すべきでないことが大切です。

また、末期がんで状態の芳しくない方をお風呂に入れることは非について質問されることがあります。仮に入浴中に亡くなることであっても、入浴させたから亡くなったのではなく、たまたま入浴の最中に亡くなったのです。そのため「最初はお風呂に気が持たず、遅かれ早かとお答えすることも多いですが、私の場合、今のところ入浴中に亡くなった方はいません。

## 低血圧は要注意

高血圧より低血圧が怖く、特に

シヨクは要注意であることについては、前号でお伝えしました。頭痛やめまいで高血圧になることはありますが、高血圧で頭痛やめまいなどの症状が出ることはありません。

しかし低血圧では、立ちくらみやめまい、意識障害などの症状が出ます。血圧が低い場合、まずは呼吸促進や意識障害をともなうショック状態でないかという確認が必要です。脈拍が早いようであれば(毎分100回以上)、脱水症や消化管の出血などが疑われます。また、寝たきりの方を起こすときは、急に血圧が低下して意識低下を起こすことがあるので(起立性低血圧)、注意が必要です。

## 脈拍異常

通常、脈拍が毎分100回以上の状態を「頻脈」といいます。不整脈の一部に頻脈を伴うこともありませんが、在宅現場では発熱などで脱水症の方が頻脈となる場合が多いです。

脈拍が毎分60回以下の場合には「徐脈」といいますが、ペースメーカーの埋め込みが必要なものもあるので、心不全症状・心臓がうまく働かず、むくみや呼吸困難が出る状態に気をけましょう。

## 循環器系(心臓、血管)の病気

循環器の病気には、急性心筋梗塞や慢性心不全、閉塞性動脈硬化症、深部静脈血栓症、狭心症などがあります。のうち、心臓を栄養する血管(冠動脈)が動脈硬化や血栓(血栓)で詰ると、心臓に血液がうまく回らなくなり、胸痛が出ます。これが「狭心症」です。冠動脈(心臓の細胞を養う血管)が詰まったまま狭心症になると、心臓の筋肉が一部壊れます。これが「急性心筋梗塞」です。急性心筋梗塞におくれば、心臓そのまま機能しなくなれば、その下の死に至り、心臓の機能が十分でなければ、慢性心不全となります。下肢に血流がよく回らず一部壊死に陥る閉塞性動脈症、むくみを伴う深部静脈血栓症なども、在宅現場ではよく遭遇する疾患です。

循環器の疾患は利用者の死に直結するので、これらの症状を確認した場合、訪問看護師や主治医にすぐ連絡しましょう。

●中野 一司(なかの かずし)

医療法人社 全理健康 ナカノ在宅医療クリニック 院長、鹿児島県立大学看護臨床教授

「呼吸困難と不規則呼吸」について考えます。