

高血圧治療「まず血圧管理から」

オンライン市民公開講座 ポイントを解説



高血圧治療のポイントとデジタル活用の最新情報が紹介されたオンライン市民公開講座



「血圧手帳」のサンプル (日本高血圧協会ホームページより)

オンライン市民公開講座「デジタルヘルスが高血圧治療を変える」(日本高血圧協会、ソルコンフェスティバル)と同日、実行委員会など主催が開かれた。同協会理事の半木宏美・大阪大学大学院医歯薬学総合研究センター高血圧治療のポイントを解説、デジタル技術を活用した最新情報の生放送アプリも紹介された。(稲屋篤)

「血圧手帳」で記録 複数取り組みも必要

米本教授は「まずは血圧管理から」をテーマに講演した。講演の冒頭「高血圧は病気(音もよく)生活を脅かすサイレントキラー。高血圧症では、高血圧症」「高血圧の原因には個人差があるが、認知症はほとんど高血圧による」と強調。「又、入念な血圧管理」「心臓病、糖尿病、脳卒中」などの合併症を予防する。高血圧は「140/90以上は高血圧、160/100以上は重症高血圧が、140/90以上でも危険性は増す」「家での血圧測定が第一歩」とし、「血圧手帳」を用いて、動脈の血圧値を知り、かかりつけ医に相談するのを求めた。血圧手帳は、その日の行動をメモすることで、食事、生活リズム、飲酒などの生活習慣の負担もわかるが、血圧値について「その数字を測く人も多い」といい、「先生の講演した数字を測く人も多い」と述べた。

「血管の状態を察するのは難しいが、(動脈硬化などを)進行させないことが大事」と強調。高血圧には複数の原因があるため「複数の取り組みが必要」とし、「10分多く歩くなど、毎日20分の運動」「週1回の食事にとりまて半個野菜炒め」「血圧管理の野菜を摂る」「などして、健康寿命を伸ばす」とを呼びかけた。高血圧のために「日本高血圧協会」の「血圧管理アプリ」の活用もアドバイスした。

「一部は減塩」「血圧管理は不変」「製薬・医療業界の連携」として除圧剤を避ける考え方も述べた。高血圧治療した患者は医療に血圧管理アプリが活用されたとの大規模臨床研究の結果を示し、しっかりとした薬の服用と生活習慣を求めた。

最後に「高血圧管理が必要なのは本人に人は医師に任せよう」といって「指輪」(家で血圧を測り、医師の診察を聞いてほしい)と繰り返した。

デジタルアプリも有用

シニアは継続率高く

験で効果を確認し、今年9月から保険治療として医師が診断して処方できるようになった。禁煙治療目にもアプリが適用されている。高血圧治療の難しさは、通院と通院の間患者自身による血圧管理にある。佐竹代表は「高血圧は生活習慣の修正が一番の治療。一人一人の指導の個別化で、日々実践できる」と話した。また、患者向けの医療支援サービスやアプリを開発し提供している「Welby」(東京)の比木代表は、健康管理の意識が



「高血圧の話」(高血圧を助ける本)の表紙

高いシニアユーザーはアプリ使用の継続率が高いことを指摘。日々の記録に基づく診療や生活改善など、生活習慣病に対するスマホ活用の有用性を強調した。



高血圧治療アプリのイメージ(Cur Appホームページより)

スマートフォンを活用した高血圧治療の紹介もあり、高血圧治療用アプリを開発する「Cur App」(東京)の佐竹代表が報告した。同社のアプリは、患者が自宅測定した血圧や食事などの行動を入力、食事や運動など改善を促す情報を提供する。臨床試

京都新聞

2022年12月13日 (火)

朝刊 16ページ