

# 難治性高血圧

3種類以上の降圧薬を飲んでも  
血圧が下がらない状態



## 薬を飲んでも血圧が下がらない方へ

その原因、実は「睡眠」にあるかもしれません

「薬をきちんと飲んでいるのに、血圧がなかなか下がらない……」そんなお悩みをお持ちではありませんか？

3種類以上の降圧薬を飲んでも目標の血圧に達しない状態を「難治性高血圧」と呼びます。実は、このタイプの患者さんの多くに「**睡眠時無呼吸症候群(OSA)**」が隠れていることがわかつてきました。

---

驚きの事実：難治性高血圧と「睡眠」の関係

- 10人中7~8人に潜んでいる

- 検査の結果、難治性高血圧の方の 71%~85% に睡眠時無呼吸が見つかっています。
  - **一般の方より「5倍」も高いリスク**
    - 薬で血圧がコントロールできている人に比べ、睡眠時無呼吸を合併している確率は約 5 倍も高いというデータがあります。
  - **無呼吸がひどいほど、血圧も上がる**
    - 寝ている間に何度も呼吸が止まると、体が大きなストレス(酸欠状態)を感じ、心臓や血管に負担をかけて血圧をさらに押し上げてしまします。
- 

### こんな症状に心当たりはありませんか？

一つでも当てはまる方は、睡眠の質をチェックすることをおすすめします。

- 激しいいびきを指摘される
  - 寝ている間に息が止まっていると言われる
  - 日中に強い眠気や疲れを感じる
  - 肥満気味である(首回りが太い)
- 

### 睡眠を改善すれば、血圧が下がるチャンスです

睡眠時無呼吸症候群を適切に治療することで、今まで下がりにくかった血圧が安定し、「飲む薬の数を減らせる」可能性があります。

「もしかして？」と思われた方は、まずはお気軽に主治医へご相談ください。自宅でできる簡単な睡眠検査から始めることができます。