

治療抵抗性高血圧、食事・運動療法で改善

生活習慣の改善は、未治療の高血圧患者や1種類または2種類の降圧薬を投与されている治療抵抗性高血圧患者には有効だとされている。一方、3種以上の降圧薬を投与しても降圧目標値を達成できない、治療抵抗性高血圧患者には運動や食習慣などの改善が降圧治療としてどの程度有効であるのかは不明である。本研究では、治療抵抗性高血圧患者に4カ月間の生活習慣改善プログラムを行わせ、その有効性について検討した。

対象は治療抵抗性の患者140例（平均年齢43歳、女性48%、糖尿病合併例31%、慢性腎症合併例21%）で、食習慣に関する指導や体重管理と運動を含んだ生活習慣改善プログラムを実施する群（C-LIFE群）と、標準的教育と医師の助言を行う群

（SEPA群）に2：1でランダムに割り付けた。結果、収縮期血圧値の試験開始時からの変化量はSEPA群の-7.1mmHgに対し、C-LIFE群では-12.5mmHgと有意に大きかった（ $P=0.005$ ）。また、24時間自由行動下血圧値についてはSEPA群では変化がみられなかった（-0.3mmHg）がC-LIFE群では-7.0mmHgと有意に低下した（ $P=0.001$ ）。

したがって、治療抵抗性高血圧患者においても食事・運動療法により血圧が低下することが示唆された。

出典：Circulation. 2021; 144: 1212-1226