

健康一口メモ

～高血圧を防ごう～



1. 血圧って何？

血圧とは、一般的に血管（動脈）の内側にかかる圧力のことを指します。血圧値は心臓から全身に送り出す血液の量と血管の抵抗によって決まります。

血圧＝

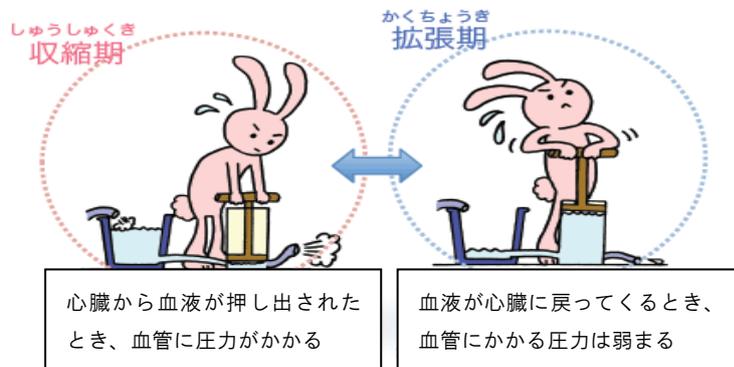
血液量(心臓から押し出される血液量)×

血管の抵抗(血管が収縮し血流が妨げられるときの抵抗)

また、

収縮期血圧(上の血圧)＝心臓が収縮して血液を送り出したときの血管への圧

拡張期血圧(下の血圧)＝心臓が拡張し、血管が元に戻りながらかかる血管への圧



<血圧の基準はどのくらい？>

血圧の基準値は下記を参考にしてください。



厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」より作成

2. 高血圧とは・・・

血管は本来弾力性があり、ゴムホースのようにしなやかに伸び縮みしながら血液を送り出しています。高血圧になると、大量の水（血液）をゴムホース（血管）に無理やり流しているような状態になります。高い圧で血液を無理に流していると、血管はだんだん劣化して、内側の壁が厚く硬くなったり（動脈硬化）破れやすくなります。

血管の内側の壁が厚くなると、血液の通り道は狭くなり、血液が流れにくくなり、血の塊（血栓）ができて血管の中が詰まってしまうことがあります。

そのほかにも、高い圧力に打ち勝つとうと通常よりも心臓を動かそうとするため、心臓に負担がかかって心不全につながる場合があります。



<高血圧の種類>

高血圧は2つの種類に分けられます。

1. 本態性高血圧

原因がわからないものを「本態性高血圧」といいます。高血圧の約90%がこれに当てはまります。遺伝的な因子や環境が関係しており、生活習慣病の1つです。高血圧に関係するものは主に次のようなものがあります。

- ・過剰な食塩摂取 ・肥満 ・過剰な飲酒 ・精神的ストレス ・自律神経の調節異常
- ・運動不足 ・野菜や果物(カリウムなどのミネラル)不足 ・喫煙

2. 二次性高血圧

血圧が上がる原因となるはっきりした病気がある場合（例えば、腎臓の病気や内分泌の病気、心臓や血管の病気など）に起こります。

3. 血圧が高いと起こりやすい病気（合併症）

血圧が高いと全身の血管に負担がかかっているため、脳の病気や心臓の病気、腎臓の病気など様々な病気につながりやすくなります。

<高血圧の合併症の主なもの>

□脳に合併する病気

- ・**脳出血**：脳の血管が動脈硬化でもろくなっていたり、こぶ（動脈瘤）ができている部分に高い圧力がかかると、その部分が破れて出血することがあります。
- ・**脳梗塞**：高血圧が原因で脳の血管に動脈硬化が起こって脳の血管が詰まり、脳の一部が死んだ状態をいいます。

□心臓に合併する病気

- ・**心筋梗塞**：高血圧で心臓の筋肉(心筋)に血液を送る動脈(冠動脈)が詰まりやすくなります。完全に冠動脈が詰まって心臓の筋肉(心筋)の組織が死んだ状態を心筋梗塞といいます。

- ・**心肥大**：高血圧のとき、心臓は大きな力で血液を送り出し続けるため、心臓の壁の筋肉（心筋）が厚くなってしまいます。これを心肥大といいます。心肥大が進むと、心臓のポンプの力が弱まり、心不全へつながります。

□腎臓に合併する病気

- ・**腎硬化症**：高血圧のために腎臓の毛細血管（糸球体）に高い圧力がかかると、糸球体の血流が悪くなり、腎臓の機能が低下します。腎硬化症は進行すると、腎不全となり、透析が必要となることもあります。

□その他の病気

- ・**眼底出血**：眼の一番奥に出血が起こるものをいいます。
- ・**大動脈瘤**：全身に血液を運ぶ大きな動脈（大動脈）の壁が拡張してコブができたものをいいます。これに圧力がかかると破裂・出血することがあります。
- ・**閉塞性動脈硬化症**：動脈硬化のため、下肢の動脈が狭くなったり、詰まったりして下肢の血行障害が起こる病気です。

4. 高血圧を予防する生活習慣

□食事

- ・塩分：塩分を摂りすぎると体内に水分が蓄積され、体の中の血液量が増えて血圧が上がります。塩分を控えるように意識しましょう。

<上手な減塩のポイント>

- 一度に塩分を減らすより、少しずつ減らして薄味に慣れましょう（例えば、減塩の調味料を使ってみる、しょうゆやソースは小皿にとって少しだけつけるなど）
- 麺類の汁は残しましょう
- 味が物足りないときは塩分を含まない香辛料（七味、コショウ、酢など）を利用しましょう

- ・野菜：野菜の中に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分（ナトリウム）を排出させる働きがあります。**毎食 1 皿以上野菜を摂る**ように意識しましょう。



□運動

有酸素運動は血管の機能を改善し、血圧を下げる効果があるといわれています。ウォーキングなどの**軽い運動を 1 日 30 分程度、できるだけ毎日**行うことが効果的といわれています。自分のライフスタイルに応じて、短時間で回数を多く行う、長時間で回数は少なく行うなど工夫してみましょう。



□体重管理

肥満を解消しましょう。目標は BMI（体格指数）＝体重（kg）÷（身長（m））² が 25 未満になるよう、25 以上の人は減量に取り組みましょう。

□ストレスのコントロール

休養をしっかりとるように心がけましょう。ストレス解消法をもつことも大事ですね。

□タバコ・お酒

タバコは一時的に血圧を上げるだけでなく、血管に負担をかけ虚血性心疾患や脳卒中の危険性を高めるため、禁煙をしましょう。また、多量飲酒（純アルコール 60g 以上：ビール中ビン 3 本、日本酒 3 合弱程度）は血圧を上げる原因となります。



5. 家庭での血圧測定

高血圧は自覚症状がほとんどなく自分で気づくことが難しいので、家庭で血圧を測ることが勧められています。できれば朝と晩の 2 回、毎日測定して記録することが望ましいです。定期的に測定することが難しければ、まずは日頃の血圧がどれくらいかを知るよう、時々でも良いので測定することを意識してみましょう。

< 血圧計の装着 >

- 血圧を測る部位（上腕や手首）の高さが心臓の高さ（乳頭の位置）になるようにします。机が低ければ、本などで高さを調整します。（上腕で測ることが望ましいですが、手首の場合は軽く肘を曲げて測ると良いです）
- カフ（巻く部分）はすき間のないようぴったり巻きます。

< 測定条件 >

朝は起床後 1 時間以内・朝食前・服薬前

夜は就寝の直前

トイレを済ませて、1~2 分椅子に座って測定する。
原則 2 回測定し、平均を取る。

- ★ 1 週間の平均値（上の血圧と下の血圧は別々で平均する）で高血圧の診断の目安になります。1 週間以上連続で測定し、記録しましょう。



参考：日本高血圧協会

6. 高血圧の治療について

高血圧の治療の目的は高血圧による合併症（3. 血圧が高いと起こりやすい病気を参照）を未然に防ぐことです。薬による治療は、年齢や病歴・検査結果などによってどのくらい合併症のリスクがあるかを判断し、服薬治療の開始時期や内容が決まります。薬を使った治療の進め方は個人によって異なりますので、自分で判断せず、かかりつけの医師等によく相談しましょう。

薬を使った治療のほかに生活習慣の修正が必要です。薬を飲んでいても、生活習慣に気をつけましょう。

参考) スマート・ライフ・プロジェクト (<http://www.smartlife.go.jp/>)

日本高血圧協会 高血圧 Q&A (<http://www.ketsuatsu.net/qapast.html#b4>)