

# 高血圧

## 放っておくと怖い病気です!

高血圧は患者数がおよそ3500万人とも言われるほど、日本人にとって身近な病気です。特に自覚症状がないので放置されがちですが、高血圧のまま放っておくと血管や心臓がダメージを受け、「心筋梗塞」や「脳卒中」といった命にかかわる病気を起こしやすくなります。気づかぬうちに進行する、まさに「サイレントキラー」の高血圧。そのため、健康的な生活習慣や体調管理を普段から心がけ、血圧測定や検査などの危機管理を行っていくことが重要です。

## 血圧の基準値

血圧は健康のバロメーターです。測る時間や季節、体調などでも大きく変化します。

ふだんの自分の血圧を知っておくことは、健康管理の上からも大切です。

血圧には、心臓が収縮したとき（収縮期）と拡張したとき（拡張期）の2種類があり（図1）、いずれか一方でも正常値より高ければ高血圧と診断されます。（表1）

心臓が収縮して、血液を全身に送り出すとき、血管壁にかかる圧力は最も強くなり、血管が広がられます。このときの血圧が収縮期血圧（最高血圧）です。血管が硬くなると、心臓は収縮期血圧をあげなければなりません。

一方、大動脈などの太い血管は、収縮期に受け取った血液を動脈の弾性で末梢の細い血管へじわーっと送ってやります。このとき、血管壁にかかる圧力は最も弱くなります。このときの血圧が拡張期血圧（最低血圧）です。動脈硬化をおこすと、拡張期血圧は上がっていきます。

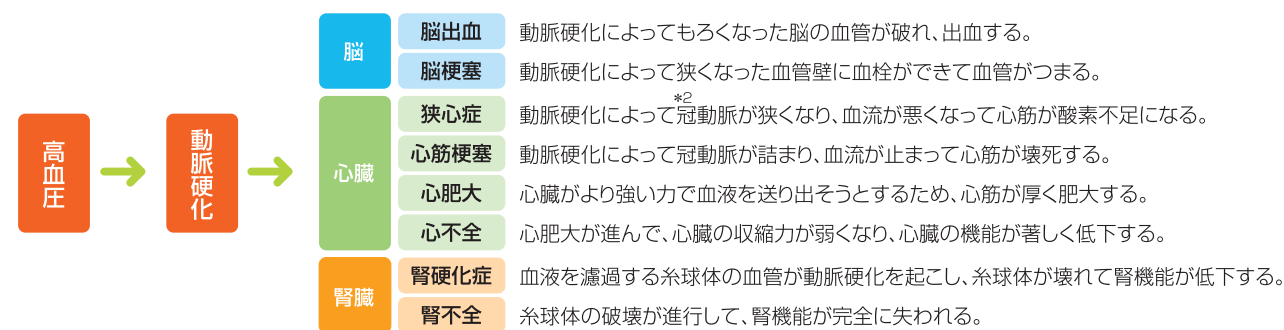
## 高血圧の合併症 高血圧を放っておくと...

### ・動脈硬化の進行

血管はもともと弾力があり、内腔はなめらかです。ところが、高血圧が続くと血管壁が厚くなって内腔は狭くなり、弾力性が失われて血液が流れにくくなります。

### ・心臓に大きな負担がかかる

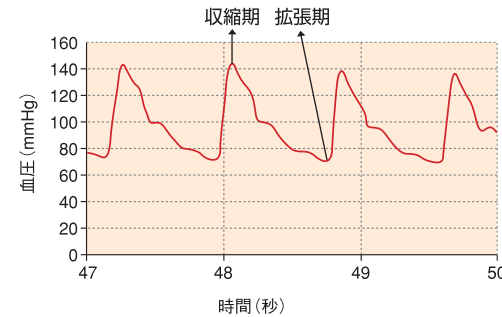
動脈硬化によって血液が流れにくくなると、心臓はより強い力で血液を送り出さないとはいけません。



## 予防の第一歩は「生活習慣」を見直すこと!

一般的に、血圧は加齢とともに徐々に高くなります。そこへ遺伝的要因や肥満、さらに運動不足、ストレス、過食、喫煙、お酒の飲みすぎ、塩分のとりすぎなどの「生活習慣のかたより」が積み重なると、高血圧が引き起こされます。まずは自分の生活習慣のかたよりを直しましょう。なかでも食塩の制限、肥満の解消は、血圧を下げるのに特に効果的です。

（図1）動脈内から直接に測定した脈拍の波の様子



（表1）成人における血圧値の分類（mmHg）

分類	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
至適血圧	<120		<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130-139	または	85-89
I度高血圧	140-159	または	90-99
II度高血圧	160-179	または	100-109
III度高血圧	≥180	または	≥110
（孤立性）収縮期高血圧	≥140	または	<90

\*1 血圧値：検診や診察時に測定した血圧値

\*2 冠動脈：心臓の筋肉に酸素や栄養を供給している動脈

### 【予防法】生活のポイント

#### ① 日常的に運動をしましょう。

「階段を使う」「近くなれば車を使わない」などの生活の中の工夫、少し汗ばむ程度の早歩きなど、継続して行いましょう。

#### ② 禁煙をしましょう。

タバコは血管を収縮させ、血圧を上昇させます。また、様々な病気の危険因子になります。

#### ③ ストレスをためないようにしましょう。

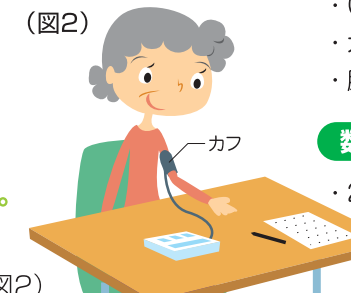
④ 無理なく規則正しい生活を送りましょう。食事・睡眠・排便など一日のリズムを大切に。

#### ⑤ 日頃から血圧チェックを行いましょう。（図2）

年に一度は定期検査を受けることも重要ですが、日頃から血圧をチェックし、自分の日頃の血圧を知っておきましょう。家族に高血圧の人がいる人は若いときから血圧の変動に注意しましょう。

#### ⑥ 肥満を予防しましょう。

肥満は血圧が上昇するばかりでなく、あらゆる生活習慣病のもととなります。特に内蔵脂肪の蓄積に注意です。



### 【予防法】食事のポイント

#### ① 食塩は控えめにしましょう。

徐々に減塩をして、薄味に慣れることが大切です。目標は、一日に男性9グラム、女性7.5グラム未満。

#### ② 野菜をしっかりとりましょう。

カリウムは塩分を排泄して血圧を下げる働きがあり、肥満の予防にも効果的です。

カリウムは新鮮な野菜や果物からとりましょう。（表2）

#### ③ コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えめにしましょう。

油っこい料理や脂の多い肉をとりすぎると、動脈硬化や肥満を招く原因になります。

肉より魚を食べる機会を増やしましょう。

#### ④ アルコールのとりすぎに注意しましょう。

#### ⑤ 過剰なエネルギーを摂取しないようにしましょう。

バランスのとれた食事で“腹八分目”を心がけましょう。

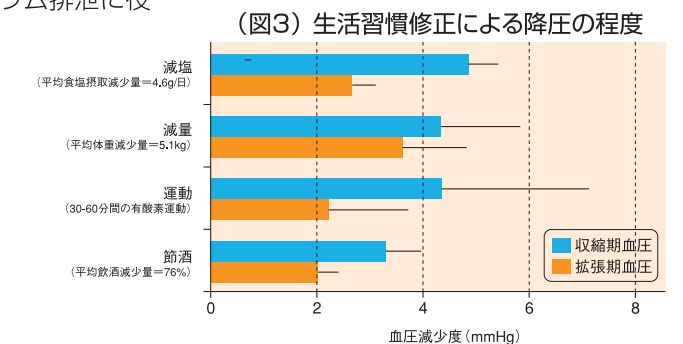
#### ⑥ カルシウム・食物繊維の摂取にも心がけましょう。

カルシウムは心臓のリズムを整えます。食物繊維はナトリウム排泄に役立つ栄養素です。

### 【参考】生活習慣修正による降圧の程度（図3）

食塩の摂取量を減らすだけでも、効果があることがわかります。減量や運動を組み合わせればより効果的です。短期間で生活習慣を急に変えても、習慣として身に付かなければ意味がありません。無理をせずにできることから始めましょう。

\*ここに示した成績は欧米の論文より引用したもので、この図を直ちに日本人にあてはめることはできません。



## 年に一回の健康診断を

高血圧の症状として、肩こり、頭痛、頭重、動悸、息切れ、耳鳴り、めまいなどが起こりますが、これらの症状は、疲れ、ストレス等でも起こるため、高血圧特有の症状という訳ではありません。症状だけではチェックできないので、見逃されてしまいがちです。また、血圧が“少し高め”の人は、将来高血圧になる可能性が高いと言われています。そして、高血圧は糖尿病など他の生活習慣病と関係が深く、互いに影響しあっています。

年に一度は健康診断での全身のチェックを行い、早期発見・早期治療を心がけましょう!

### 測定するときのポイント

- ・いすに座って1~2分安静にしてから
- ・カフは心臓と同じ高さで測定する。
- ・腕の力を抜いてリラックスすることが大切。

### 数値を記録するときのポイント

- ・2~3回測定して、平均値まで記録する。

### 測定するときのポイント

#### 測定のタイミング

- ・一日二回（朝・夜）、少なくとも朝一回、測定します。
- ・同じ方法で毎日続けることが大切です。

### 朝

- ・起床後1時間以内
- ・排尿後
- ・朝食、薬をのむ前

### 夜

- ・寝る直前
- ・飲酒や入浴直後は避けること

（表2）積極的にとりたい栄養素

カリウムを多く含む食品	野菜、果物、海藻類 いも類、豆・豆製品
カルシウムを多く含む食品	牛乳・乳製品、青菜類 大豆製品、小魚、海藻類
食物繊維を多く含む食品	野菜、豆・豆製品、果物、 海藻類、きのこ類、いも類