

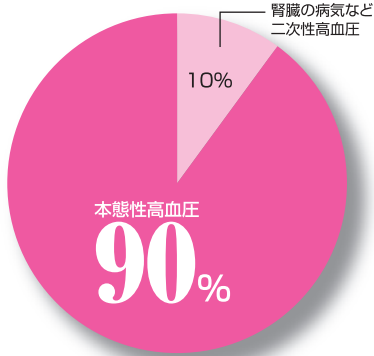
高血圧症を防ぐために

監修・・・矢崎義雄 (国立国際医療センター総長)

血圧の高い状態が長く続いて血管にダメージを与えるようになった場合を高血圧症といいます。高血圧が続くと頭痛や肩こりなどの症状が出ることもあります。はじめはほとんど自覚症状がありません。高血圧症を放置すると動脈硬化が起こり、心臓病や脳卒中、腎不全などの重大な病気を引き起こします。

高血圧の9割は原因がわからない

高血圧の9割は、はっきりした原因がわからない「本態性高血圧」といわれるものです。塩分の過剰摂取やストレスなどとの関係が考えられ、発症すると一生つきあつていかなければなりません。これに対して、腎臓などの病気が原因となる「二次性高血圧」は、原因疾患を治療すると高血圧も解消されることがあります。



高血圧になりやすいタイプ

本態性高血圧の原因ははっきりしていませんが、なりやすいタイプは考えられます。家族に高血圧の人がいる場合のほか、塩分の過剰摂取、ストレス、アルコール、肥満などです。

<p>① 遺伝</p> <p>両親あるいは片親が高血圧の場合は要注意</p>	<p>② 塩分の過剰摂取</p> <p>塩辛いものが好きな人は高血圧になりやすい</p>
<p>③ ストレス</p> <p>過剰なストレスや過労は血圧を上げる</p>	<p>④ 肥満</p> <p>肥満度20%で高血圧の危険性は2倍になる</p>
<p>⑤ お酒</p> <p>アルコールの多飲は血圧を上げる</p>	

血圧は主として二つの因子で決まる

血圧は、主として二つの因子で決まります。一つは心臓が収縮したときの圧力(最大血圧)収縮期血圧)、もう一つは心臓が拡張したときの末梢血管の抵抗力(最小血圧)拡張期血圧)です。

●血圧を決めている因子



●血管のまわりの筋肉が収縮すると血液が流れにくくなり、血圧が上がります。

高血圧の診断基準

高血圧と正常血圧との間にはっきり境界線を引くことは不可能です。診断基準は一つの目安と考えましょう。

●高血圧の診断基準

分類	最大血圧(収縮期血圧)mm Hg					
	119以下	120以上 129以下	130以上 139以下	140以上 159以下	160以上 179以下	180以上
最小血圧(拡張期血圧)	79以下	至適血圧				
	80以上 84以下					
	85以上 89以下	正常高値血圧				
	90以上 99以下		軽症高血圧			
	100以上 109以下			中等症高血圧		
	110以上				重症高血圧	

日本高血圧学会、2000年

● 高血圧症を防ぐために ●

高血圧が招く合併症

1 脳血管疾患

脳動脈硬化による症状

脳動脈硬化から脳出血や脳梗塞を起こします。物忘れ、めまい・立ちくらみ、手足のしびれ、頭重感などに続いて、舌のもつれ、吐き気をとまなう激しい頭痛、半身マヒ、意識障害、視力異常などが現れます。



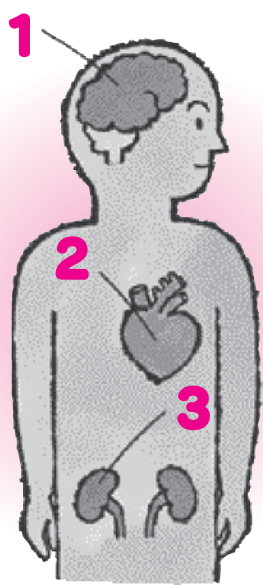
3 腎不全・尿毒症

腎臓が十分に働かないと…腎臓は血液をろ過して尿をつくっています。高血圧を放置すると腎臓の機能は低下し、たんぱく尿などが起こり、腎不全から尿毒症を招いて、命を落とすこともあります。



2 心不全・狭心症・心筋梗塞

高血圧による心臓への影響 高血圧が続くと心臓の壁が厚くなって心臓が肥大し、息切れや呼吸困難など心不全の症状が現れます。また、冠状動脈硬化は胸痛を起し、狭心症や心筋梗塞など生命にかかわる病気につながります。



血圧を測定するときの注意

血圧は常に変動しているため、1回だけの測定で高血圧かどうかを決めることはできません。定期的に測定して、自分の血圧値を知っておく必要があります。食後や喫煙直後は血圧が上がるので避けます。また、お酒を飲んだ直後は下がりますが、時間がたつにつれて上昇します。室温の変化などに注意して、ゆったりした気持ちで測ることが大切です。

家庭で測る場合の留意点

家庭での血圧測定は血圧のコントロールに役立ちます。できるだけ同じ状態で測定すると、血圧の変動をよくとらえることができます。測定部位は心臓と同じ高さになります。



高血圧の進み具合がわかる眼底検査

眼底は人体の中で動脈を直接観察できる唯一の部位なので、高血圧の進み具合がわかります。高血圧が進むと動脈が細くなったり蛇行したり、あるいは静脈の圧迫、網膜や視神経の浮腫（むくみ）が起きます。

眼底検査では、散瞳薬をさして瞳孔を広げ、眼底鏡で瞳孔の中を観察したり眼底カメラで撮影します。検査時間は数分間。緑内障の人は散瞳薬を使用できないので、事前に申し出る必要があります。

