

今日から
いかせる



健康
知識

あなたの 血圧値は？

血圧をコントロールしないで、
高血圧のままにしておくと、
動脈硬化になり、脳卒中、心
臓病、腎臓病などを引き起こ
します。そのため、高血圧は、
早期に発見し、コントロール
することが大切です。

コ
血
ン
圧
ト
を
ロ
ー
ル
す
る

あなたは自分の血圧値を知っていますが

血圧が高いだけでは自覚症状は現れま
せん。高血圧を発見しコントロールするに
は、定期的に血圧を測定することが欠か
せません。

あなたの血圧値

最大血圧(収縮期血圧)

mmHg

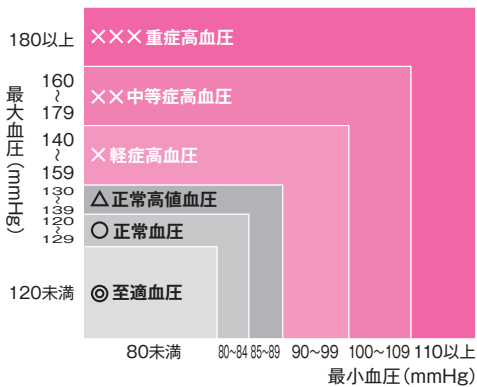
最小血圧(拡張期血圧)

mmHg

● 正常域は、
最大血圧139mmHg以下、
最小血圧89mmHg以下です。

● 血圧の区分

高血圧かどうかは、高血圧治療ガイド
ラインの基準をもとに判断されます。
それによると「最大血圧139mmHg



(日本高血圧学会・高血圧治療ガイドライン2004より)

以下、最小血圧89mmHg以下」を正常域、
「最大血圧140mmHg以上、最小血圧
90mmHg以上」を高血圧とさだめていま
す。正常域の中でも「最大血圧119mm
Hg以下、最小血圧79mmHg以下」が最
も望ましい血圧とされています。

高血圧はメタボリックシンドロームと 大いに関係しています

心筋梗塞や脳血管障害につながるとい
われるメタボリックシンドローム。その
診断基準の1つに血圧が入っています。
「最大血圧130mmHg以上、最小血圧85
mmHg以上」がそれです。高血圧を改善す
ることは、メタボリックシンドロームを
改善することにもつながるといえます。



定期的に 血圧を 測定しよう

血圧は、日常のさまざまな動作や精神状態によって、刻々と変化しています。階段を上り下りした後や緊張しているときなどは、血圧が高くなります。ですから、血圧は、リラックスした状態で測定しましょう。測定は朝、夜1回ずつでけっこうですが、長期間にわたり(月、年)測り続けましょう。その値は必ずメモしておいてください。

家庭で血圧測定するときは

病院の外來で血圧を測定すると、緊張して血圧が高くなる人がいます。そのため、体の状態をより正確に知るには、家庭で測定した血圧値を参考にするのがよいといわれています。

家庭で血圧測定するときのツツ

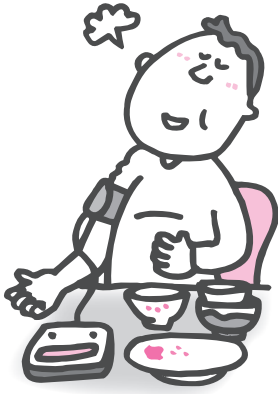
- ▼朝起きて排尿後座って1回、寝る前に1回など、時間を決めて毎日長期間測り、測定値を記録する。
- ▼朝は降圧薬をのむ前に測る。
- ▼朝の家庭血圧がいつも135mmHg以上/85mmHg以上なら高血圧!!理想は125mmHg未満/75mmHg未満。



▼安定した姿勢で、リラックスして測る。



▼食事の直後は血圧が下がるのでさける。



「血圧が高い」といわれたら

隠れている病気がないかどうかを調べます。とくに若い人で血圧値が異常に高い場合や、高齢者でも急に高くなった場合は、十分な検査が必要です。腎臓などの病気が発見されたときは、その病気の治療をすると同時に血圧を下げるための治療を開始します。

原因になる病気がない場合(大部分の人はこのタイプです)は、8ページ以降を参考に、血圧を下げるための対策をたて、それを実行しましょう。

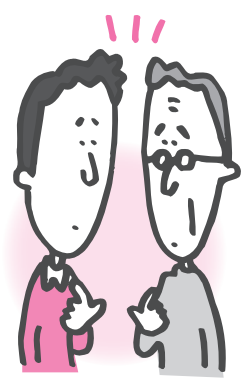
「正常です」といわれたら

現状維持を心がけましょう。年をとるにつれて、血圧は上昇する傾向にありますから、高血圧にならないよう予防してください。

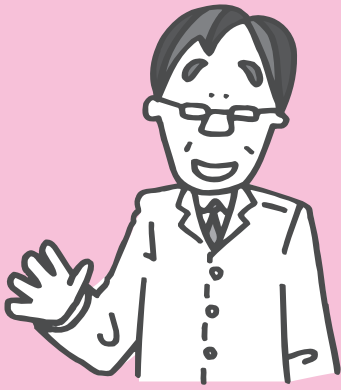
高血圧の8割以上は原因不明です

高血圧は、腎臓病やホルモン分泌の異常などが原因で起こる二次性高血圧と、原因がよくわからないままに血圧が高くなる本態性高血圧の二つに分けられます。高血圧の8割以上は本態性高血圧です。はっきりした原因はわかっていませんが、塩分のとりすぎ、肥満、ストレスなどが複雑にからみあって血圧が少しずつ高くなるのではないかと考えられています。

本態性高血圧には遺伝も関係していると考えられています。両親や祖父母などが高血圧の場合は、とくに注意が必要です。



血圧のコントロールは生活習慣病予防の基本



なぜ、血圧のコントロールが大切なのですか

高血圧が怖いのは、そのまま放っておくと、動脈硬化が進み、脳卒中、虚血性心疾患、心不全、腎不全などの命にかかわる病気になる危険性が高まることです。血圧を正常にコントロールし、いつまでも血管を若々しく保つようしましょう。

脳

●脳卒中(脳梗塞、脳出血)

高血圧で脳の血管が破れたり(脳出血)、脳血管の動脈硬化により、脳の血流が悪くなり、血管に血栓がつまると(脳梗塞)、脳卒中の発作が起こります。

心臓

●虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)

心臓の筋肉に栄養や酸素などを送り込んでいる冠状動脈が硬化すると、狭心症や心筋梗塞などを引き起こします。いずれも命にかかわる重大な病気です。

●心不全

高血圧のため、心臓に負担がかかる状態が長く続くと心臓が肥大します。肥大した心臓が順調にはたらかなくなると、息切れや呼吸困難などの症状が現われ始め、ついには心不全を起こし、死に至ることもあります。

腎臓

●腎不全、尿毒症

腎臓は血液をろ過して尿を作っています。そのため、腎臓にはたくさんの血管が走っています。高血圧が長く続くと、

図1 高血圧から引き起こされる病気

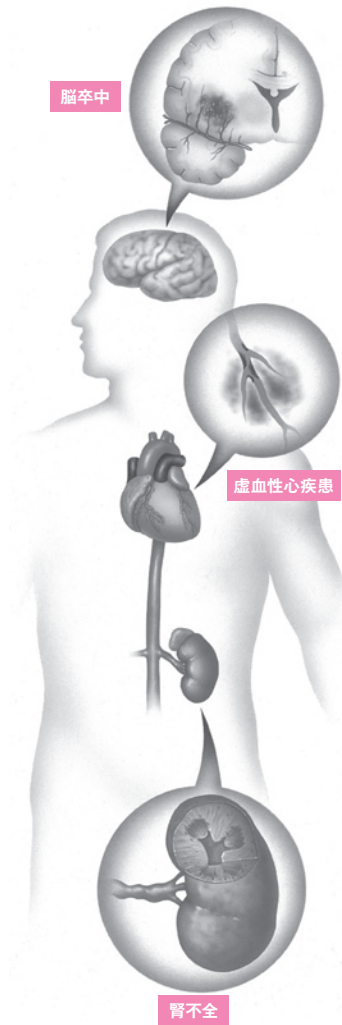
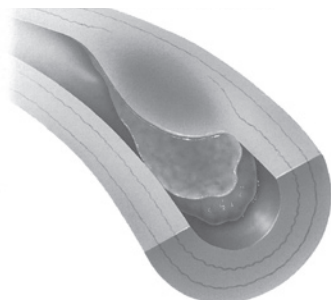


図2 動脈硬化を起こした血管に血液の塊(血栓)ができてつまります。



血圧が高いと、なぜ動脈硬化になるのですか

血圧が高い状態が続くと、血管に高い圧力がかかり、動脈の内壁が厚くなり、表面の細胞が傷ついてきます。その結果、内壁に、たとえばコレステロールのような血液中のさまざまな成分が沈着するようになり、血管は厚く弾力性がなくなるのです。

こうした血管に動脈硬化が起こり、腎臓のはたらきが低下して、ついには腎不全や尿毒症を起こし、死に至ることがあります。

血圧コントロールの
ポイントとは

塩分の制限、 肥満の解消、 ストレス解消

高血圧の原因は不明ですが、
いくつかの危険因子があるこ
とははっきりしています。

高血圧の危険因子

●塩分のとりすぎ

塩分のとりすぎが高血圧と密接なかわりをもっていることは、疫学的な調査や高血圧自然発症ラットなどを使った実験で確かめられています。



●精神的・身体的ストレス

暑さ寒さの気温の変化、緊張や怒りによる精神的ストレス、過労などの身体的ストレスは、血圧を上昇させます。



●喫煙

喫煙は血管を収縮させるため、血圧を上昇させることが確かめられています。



●肥満

太りすぎると心臓に負担がかかり、血圧が高くなります。実際、標準体重を20%こえると、高血圧が生じる危険性は2〜3倍になるといわれています。



血圧を上手にコントロールするには、

1 塩分の摂取量は1日10g以内

(高血圧の人は6g未満)に抑える。



2 肥満を解消する。



3 上手に気分転換したりリラックスして精神的なストレスを解消する。



4 禁煙。



5 毎日、適度な運動をする。
などを実行することが欠かせません。



体質によって、塩分に敏感な
人とそうでない人がいる

塩分に対する反応には個人差があると報告されています。同じように塩分制限しても、血圧が下がる人とそうでない人がいるということです。塩分を制限しても、なかなか血圧が下がらない場合は、主治医に相談し、各人に合った対策をたてましょう。