

高血圧の日本人は 4,000 万人にも達するといわれています。高血圧は心臓や脳の病気に発展しやすいので注意が必要です。今回は高血圧を中心とした血圧に関する情報をご紹介します。

血圧が血管を傷つける

(1) 血圧とは・高血圧とは

血圧とは、心臓から押し出された血液が血管の中を通るときに、血管にかかっている圧力のことです。心臓に近い部分で測定することが望ましいため、一般的に上腕部で測定します。血圧の測定は朝食前が一番安定しており、適した時間帯です。

血圧が高くなると、血管に負荷がかかり、動脈硬化を生じる場合があります。また、合併症のリスクが高くなります。日本人の場合、高血圧として治療が必要な血圧値は収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上の時です。また、収縮期血圧 130~139mmHg または拡張期血圧 85~89mmHg の場合は高血圧に注意をすべきとされています（日本高血圧学会 2009 年治療ガイドライン）。日本人の約 3,970 万人が高血圧の治療が必要とされると推定されています（2006 年国民健康・栄養調査）。高血圧には、その原因によって大きく右表のように 2 つのタイプがあります。なお、低血圧については明確な基準は定められていません。しかし、めまいや失神を起こすなど日常生活に支障があれば低血圧の治療が必要です。



本態性高血圧	はっきりとした原因が見つからない高血圧。高血圧患者全体の90%以上とみられる。
二次性高血圧	はっきりと原因がわかる高血圧。

(2) 高血圧の症状と合併症

高血圧の人は頭痛、めまい、肩こり、むくみなどの症状を自覚することがあります。しかし、多くの場合、重篤な症状が現れないために高血圧の治療がおろそかになりがちです。そのため、高血圧が徐々に進行して合併症を起こすことが懸念されます。合併症の代表は脳卒中と虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）です。両者とも高血圧によって血管が傷み、発症することが多い病気です。その他、高血圧によって腎臓病や眼底出血（網膜表面の血管の破綻や閉塞することで起こる網膜の出血）などの合併症が起こる場合もあります。

高血圧の治療と予防

(1) 高血圧の診断と治療

高血圧は血圧測定や血液検査、患者の病歴の確認、観察などによって、どの高血圧のタイプに該当するかを診断します。本態性高血圧の場合はまず右表の目標値や制限に基づいて生活習慣の改善が指導されます。さらに必要に応じて、血圧を下げる治療薬が用いられます。二次性高血圧の場合は原因となる病気の治療を行います。二次性高血圧は本態性高血圧として誤認される場合があります。ホルモンの異常によって高血圧を示す原発性アルドステロン症による高血圧がその代表例です。本態性高血圧の治療方法で治らない場合には、このような二次性高血圧を疑ってみる必要があります。

減塩	1日当たり6g未満にする。
食塩以外の栄養素	野菜・果物を積極的に摂取する※。 コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。 魚(魚油)の積極的に摂取する。
減量	BMI(体重(kg)÷[身長(m)×身長(m)])を25未満にする。
運動	心血管病のない高血圧患者の場合、激しい運動は避け、適度な酸素運動を中心定期的に(毎日30分以上を目標に)行う。
節酒	純粋アルコール換算量で男性は20-30ml/日以下、女性は10-20ml/以下。
禁煙	禁煙を行う。

※腎障害の人やカロリー制限のある人は注意
【参考：高血圧治療ガイドライン 2009 年】

(2) 高血圧は予防が大切！

高血圧を予防するためには、生活習慣の管理、特に食生活の改善が必要です。(1)の表は治療が必要な高血圧患者が要する生活習慣の改善項目ですが、高血圧ではない人にとっても参考となります。

日常生活の中で、緊張したり、ストレスがかかっていると、脈拍が早くなり、血圧も高くなります。また、熱いお湯での入浴やサウナ、冷水を浴びることで血圧は上がります。排便時にいきむことも急激に血圧を高くさせます。動脈硬化になっている場合には、急に血圧が上がると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こしやすくなるので注意が必要です。そのためには、なるべく心身ともにリラックスして、急激な温度変化を避けるようにしましょう。

《皆様の安心と安全のブレイントラスト（専門顧問グループ）》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当：八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂 3-1-2 TEL:03-3582-4511