

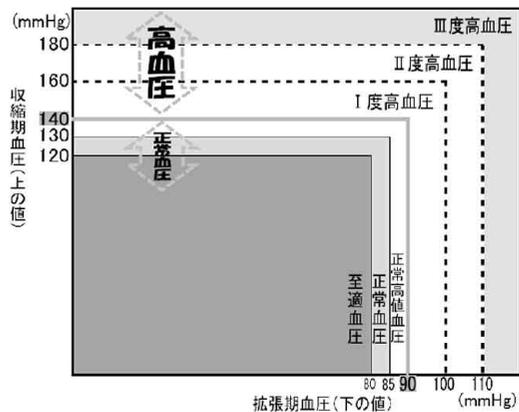
シリーズ第48話

## 「高血圧」と言われたら...

健康診断や人間ドック、かかりつけ医に受診した時に「高血圧」の指摘を受けたことはありませんか？

高血圧とは、血圧の高い状態であり、頭痛やめまい、肩こり、動悸などの症状がみられることがあります。あまりひどい場合でなければ目立った症状はみられません。

血圧とは心臓から送り出された血液が血管（動脈）の壁に与える圧力です。心臓は収縮と拡張を繰り返して血液を送り出すので、心臓の収縮により血圧が最も高くなった時が収縮期血圧（一般的に呼ばれる上の血圧）、心臓の拡張により最も低くなった時が拡張期血圧（下の血圧）と呼ばれます。血管の壁はしなやかで弾力性がありますが、高い圧力が長い間血管にかかる



これに対抗するために血管の壁が厚くなってきます。そして、しなやかさや弾力性が失われ血管は硬くなり、なかには血管の一部分が狭くなってしまいます。これが「動脈硬化」です。すると、さらに血圧が上昇するといふ悪循環に陥ってしまいます。



新城市民病院 総合診療科医長 新 藤 誠  
しんば まこと

そのため血液を送り出している心臓にも負担が掛かってしまいます。

高血圧の基準は図のとおりです。血圧は時間や環境によって変動しますので、常に一定ではありません。正確に血圧を測定し、自分の血圧を管理する習慣を身に付けることをお勧めします。毎日の血圧を測定するためには、決まった時刻に測定するようにしましょう。朝では起床後1時間以内、排尿や排便を済ませ、リラックスした状態で測定するようにしましょう。家庭での血圧は135/85未満が正常です。可能であれば、朝と晩の2回測定するようにしましょう。毎日の血圧をメモしておく、かかりつけ医へ受診する時などに、主治医へ提示することができます。

次に高血圧の原因ですが、95%以上ははっきりした原因がなく、これを「本態性高血圧」と呼びます。多くは遺伝的な素因が考えられますが、生活習慣の不摂生などが関与しています。一方、腎臓病や内分泌（ホルモン）の病気などが関係する高血圧もあります。本態性高血圧とは治療が異なりますので、鑑別診断のために診察を受けましょう。

生活習慣の改善ポイントは、食事は塩分を制限し、甘いものや脂っぽいもの、アルコールを控えることです。運動は、筋肉トレーニングなどかえって血圧を上げてしまうようなものは避け、軽めの運動を継続して行うことが重要です。タバコを吸われている場合は、禁煙することが必要です。禁煙に失敗してもくじけずに、再度トライするようにしましょう。

以上のように、高血圧は適切な治療と血圧測定を習慣にして、食事や運動などの生活習慣を改善しましょう。