



平成30年 12月号

さやだより

今月のテーマ **高血圧** 血圧が高いとどうなるの？

【血圧とは？】

心臓と血管をポンプとホースに例えると、ポンプが心臓でホースが血管ということになります。また、その中に流れる水が血液に当たります。ポンプを強く押すと水は勢いよく遠くへ飛び出します。また緩めると、水はホースから垂れる程にしか出ません。つまり、これが血圧のメカニズムなのです。心臓が縮んだ時の血圧を最大血圧(俗に言う“上の血圧”)と言います。また心臓が開いた時の血圧を最小血圧(俗に言う“下の血圧”)と言います。

	最大血圧 (mmHg)	最小血圧 (mmHg)
至適血圧	120未満	80未満
正常血圧	130未満	85未満
高血圧	140以上	90以上
高血圧(軽症)	140-159	90-99
高血圧(中等症)	160-179	100-109
高血圧(重症)	180以上	110以上

高血圧治療ガイドラインより

あなたの
血圧は正常です
か？

※高血圧を治療中の方は、この表ではなく、主治医の定める血圧目標値に従って下さい



【高血圧のタイプ】

◎本態性高血圧
高血圧症の患者の90~95%を占め、本態性高血圧は明らかな原因は解っていません。
しかし遺伝的素因や加齢、寒冷、**食塩の過剰摂取、肥満、ストレス、運動不足、喫煙**など、**生活習慣**が影響していると考えられています。

◎二次性高血圧
血圧が高くなる原因が明らかなもの。二次性高血圧には腎臓の働きの低下や、ホルモンの異常、血管の病気、神経性のものなどがあります。

【家庭血圧の役割】

家庭での血圧測定には、次のようなメリットと役割があります。

- ・時間を決めて毎日同じ条件、また安定した状態で測定できるので、より正確で詳細な血圧を把握することができます。
- ・測定値を記録しておくことで、患者さん自身の健康管理の目安となり、医師にとっては重要な診断材料となります。
- ・病院で把握しにくい白衣高血圧や仮面高血圧、早朝高血圧を診断するための参考資料となります。

【測定時の条件】

朝:起きて1時間以内、トイレをすませ、服薬・食事前に測定します。
晩:就床前、入浴後1時間以上時間をあけて測定しましょう。
血圧測定時には椅子などに腰掛け、体の力を抜いて1~2分間安静にしてから測定します。

【症状】

高血圧に特有の症状は、ほとんどありませんが、稀に頭痛や肩こりなど起こる方もいます。体に症状が出ず、未治療で進行してしまった場合には下記のような合併症を起こしてしまうかもしれません。

【高血圧を放置していると】

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など

高血圧によって最もリスクが高くなるのが脳卒中です。

脳卒中は命が助かっても、運動障害や言語障害が残りやすく、長期のリハビリが必要となることも少なくありません。

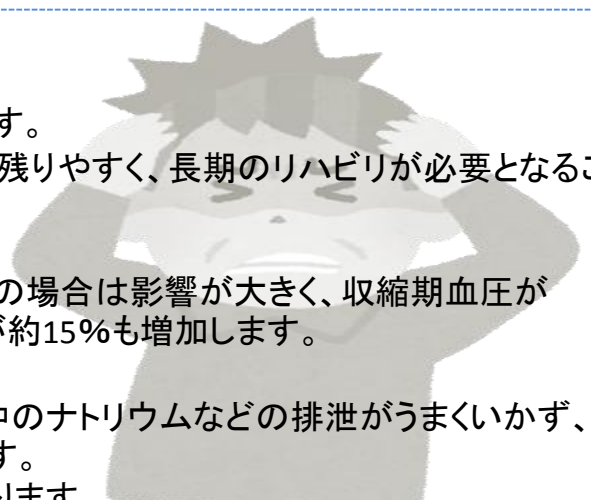
心筋梗塞、狭心症など

高血圧は、心疾患のリスクも高めます。特に、男性の場合は影響が大きく、収縮期血圧が10mmHg高くなると、心筋梗塞や狭心症の危険度が約15%も増加します。

慢性腎臓病

血圧が高いと腎臓にも大きな負担がかかり、血液中のナトリウムなどの排泄がうまくいかず、さらに血圧が上昇する悪循環を起こしやすくなります。

眼底網膜病変 眼底出血等、目の病気にもつながります。



【予防】 高血圧は**生活習慣**の改善と**薬物治療**の2つによって行われます。

生活習慣の改善として

- ・塩分は**6g／日未満**に控えましょう。
- ・野菜や果物を積極的にとりコレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えましょう。
- ・**適正体重を維持**しましょう。
- ・毎日30分以上を目標に定期的に**有酸素運動**を行うよう意識します。
- ・**アルコール**を控えましょう。
- ・**禁煙**も大切です。

薬物治療

高血圧の薬を飲まれている方へ

- ・主治医の指示がない限り、**自分で判断して調節したり中止したりしないよう**にしましょう。
- ・薬を途中で中止すると、**血圧は以前の値に戻り、時にはそれ以上に上昇して高血圧による合併症を起こす**ことがあります。
- ・副作用や、何か異常のある時は主治医、または薬剤師に相談しましょう。

近年の日本人の死因は、1位ガン、2位心疾患、3位脳血管疾患となっています。2位と3位は、心臓と脳の血管障害から起こるもので、高血圧と深い関係があります。

それを防ぐためにも、早めに高血圧のケアを開始しましょう。

血圧を下げる効果が期待できる食品

【食べ物】

- ・サバ・サンマ・イワシなどの青魚などDHA・EPAを含むもの
- ・野菜・海草・大豆製品・果物などカリウムを含むもの
- ・海藻・果物・芋・豆類や野菜など食物繊維を多く含むもの
- ・お酢、オリーブオイル

【飲み物】

- 緑茶
- その他のお茶(そばや杜仲茶など)
- お酢ドリンク
- トマトジュース(無塩)

これらの食品をバランスよく食べましょう

