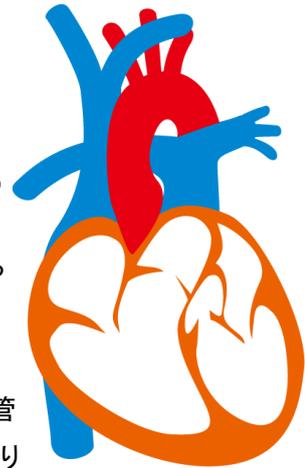


高血圧とは・・・

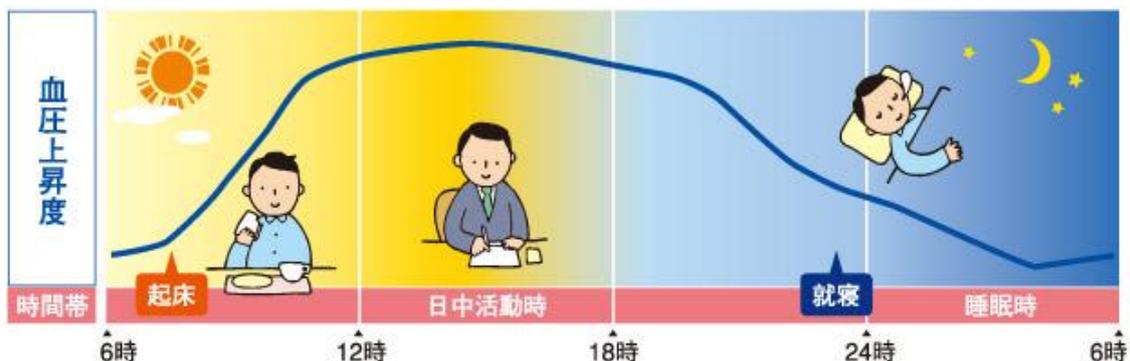


血液が血管（動脈）の中を流れるときの圧力です。血圧は心臓から送り出される血液の量（心拍出量）と、血管の抵抗によって決まります。心拍出量が増せば血圧は高くなるし、低ければ血圧は低くなります。血管の抵抗に最も影響を及ぼすのは細動脈と呼ばれる細い血管で、その血管が収縮したり、内腔が狭くなると血液が流れにくくなります。流れにくくなった血液を送り出すために血圧が上がり、心臓に近い大きな動脈にも負担がかかります。血液を送り出すときに心臓が収縮した状態の血圧を**収縮期血圧（最高血圧、上の血圧）**といい、血液が送り返されてきて心臓が拡張した状態の血圧を**拡張期血圧（最低血圧、下の血圧）**といいます。それぞれの血圧が高くなった状態が高血圧です。高血圧は自覚症状が乏しいため放置されがちですが、慢性化することで血管を傷め、命に関わる病気を引き起こす原因となります。そのため**サイレント・キラー（沈黙の殺人者）**という呼び方もあるほどです。一般的に高血圧と診断されるのは、

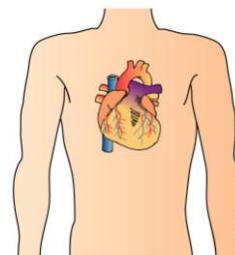
収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上

のいずれかを満たすケースです。

血液は心臓のポンプの作用によって心臓から動脈に送り出され、大動脈→細動脈→毛細（末梢）血管を巡り、静脈から心臓へと送り返されてきます。このとき、血液を全身に円滑に流すための収縮と拡張の動きが血圧を作り出します。同じ1人の人間であっても、心身の状態、測定環境、測定時間、測定体位など、さまざまな要因で血圧は変化します。一般的には日中は血圧が高く、寝ると低くなるという日内変動が認められます。しかし、日中さほど血圧が高くない人も、明け方に上昇を始め、目を覚ました直後に1日のうちでもっとも血圧の高い状態になる「早朝高血圧」の場合があるので注意が必要です。

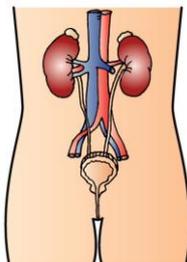


高血圧によって（血管へダメージを与える）動脈硬化などが引き起こされます。血圧が高いと血管が受ける圧力は高くなり、血管内壁が傷つきやすくなります。傷ついたところから酸化・変性したコレステロールが内膜に入り込むことで大動脈の粥状動脈硬化のもととなったり、血管内膜の肥厚によって細動脈硬化が起こったりします。動脈硬化を起こした血管は伸展性がなくなり、内腔も狭くなっているため血液が流れにくくなります。その状態を解消するために、一層高い血圧が必要となります。つまり高血圧は動脈硬化の原因となるとともに、動脈硬化が原因となってさらに高血圧が進んでしまうという悪循環が生まれるのです。



高血圧とそうでない人を比較すると、高血圧の人では糖尿病を合併する頻度が**2倍**となります（また、糖尿病患者とそうでない場合の高血圧合併頻度も**2倍**）。最近、高血圧と糖尿病には共通の因子が働いているのではないかという研究が進められ、注目を集めています。糖をエネルギーに変えるため、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されますが、それに対する感受性が鈍くなってくると、膵臓はさらにインスリンを分泌するようになります（高インスリン血症）。インスリンは交感神経を活性化したり、腎臓からのナトリウム排泄を妨げ水分を貯める働きがあり、その結果、血圧が上がると考えられています。

高血圧と腎臓病に密接な関係があることは古くから知られてきました。腎臓は尿を生成・排泄し、濾過する重要な臓器で、この濾過機能をもつフィルターの役目をするのが、毛細血管が糸玉状に集まった糸球体です。高血圧状態が長く続くと糸球体に負担がかかり、動脈硬化（糸球体硬化）を起こしてしまいます。すると、たんぱく尿が出て尿細管を傷め、糸球体の線維化が始まり、やがて腎臓全体の血流も妨げられます。それが続くことで腎臓が固く小さく萎縮してしまうのが腎硬化症です。それにもないナトリウムや水分を尿中に排泄する能力が衰え、体液量が増加し、さらに血圧が高くなるという悪循環が生まれます。腎硬化症が進むと、やがて腎不全となり、生命を維持するために人口透析が必要となってきます。腎硬化症を食い止め、高血圧との悪循環を断つためにも高血圧治療が必要なのです。



わが国の高血圧のほとんどは、「**遺伝＋生活習慣**」、が原因です。

高血圧のタイプは**2種類**で、このうち、日本人の多く（90%以上を占める）が「**本態性高血圧**」です。生まれつき高血圧になりやすい人が、肥満、アルコール、運動不足などの悪い生活習慣を続けることによって心臓や血管に負担をかけ、高血圧になってしまうタイプです。高血圧を防ぐには、まず日頃の生活習慣の見直しが大切です。また、腎臓病や内分泌系の病気、薬剤などの影響で起こる高血圧「**二次性高血圧**」があります。

高血圧の場合、頭痛、めまい、耳鳴りなどの症状が現れる人もいますが、ほとんど自覚症状はありません。そのため、つい見過ごされがちですが、やがて動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中、臓器不全などをもたらす恐ろしい病態です。高血圧には、いくつかの原因が複雑に絡み合っています（原因が特定できない）。本態性高血圧の原因としては、ナトリウムが蓄積されやすい、交感神経が緊張しやすいなどの遺伝子と、塩分の取り過ぎ、肥満、喫煙などの環境（習慣）因子があげられます。現在、日本におおける高血圧の人口は**約4,000万人**いるとされ、生活習慣の代表といっても過言ではありません。高血圧の割合は年齢とともに増加しますが、最近では若年層に高血圧が増加していることが問題となっています。

高血圧予防のためのポイント

① 血圧を測る！

- ・ 血圧を測る以外にそれを知る手立てはない。家庭血圧計などを利用して日頃の血圧を知っておくことが予防の第一歩。

② 塩分を控え、摂取カロリーの制限と肥満解消を！

- ・ 加工食品（かまぼこ、ハムなど）、インスタント食品、ファーストフード、漬物などは控えめに。
- ・ 醤油、味噌、食塩などの調味料を減らして薄味に。
- ・ 酢や香辛料などで味のバラエティを考える。
- ・ 汁物は具たくさんにして汁の量を減らす。
- ・ 市販のだしよりも天然だしを使う。
- ・ 外食はなるべく控える。
- ・ カリウムや食物繊維の多い食品を食べる。



③ 運動習慣を身につける！

- ・ 継続して運動することで血圧が下がる。

④ アルコールを控え、禁煙する！

- ・ 1日に日本酒なら1合弱、ビールなら中瓶1本、焼酎なら半合が適量。
(週に2日は休肝日も設けたい)

⑤ ストレス解消！

- ・ ストレスにより交感神経が過度に刺激され、血圧が上がることも。運動、趣味など自分なりのストレス解消法を身につけ、ストレスをためこまない(ストレス解消をアルコールや過食に求めることは避けたい)。

⑥ 規則正しい生活

- ・ 3度の食事を規則正しく取り、十分な睡眠時間を確保する。

※食事療法や運動療法を続けても効果が不十分な場合や、なるべく早く血圧を下げる必要がある場合は降圧薬によって治療を行います。降圧薬は高血圧を根本的に治療する薬ではなく、血圧のコントロールを通じて動脈硬化や、脳卒中、心臓病などを予防するための薬です。薬を飲んでいるからといって、食事療法や運動療法を疎かにしてはいけません。