

高血圧症について



循環器内科主任部長
佐々木 正太

血圧って何？

血液が心臓から出て、血管の中を通るとききの圧力のことであり、その単位はmmHg（水銀柱）です。



高血圧の定義と原因

	収縮期血圧		拡張期血圧	
診察室血圧	≥140	かつ/または	≥90	
家庭血圧	≥135	かつ/または	≥85	

文字通り血圧が高いことを指し、上記の正常値を超えるものを高血圧状態と言います。

高血圧症は日本で最も多い病名

高齢者の3人に2人、総計では約4,000万人が罹患あるいは予備軍と考えられ、国民病と言われる所以です。また感染症を除くと、死亡に關与する危険因子の中では2番目に位置します（1番はタバコ）。ちなみに安佐市民病院の心筋梗塞患者さんの8割は高血圧症です。

予防は？

生活習慣改善とは具体的に**運動、減量、減塩**の3本柱です。日本人の塩分摂取量は11-14gですが、目標値は6gであり、ラーメンを最後の汁まで飲むと1日必要量の半分を摂取することになります。

何故、命に関わるの？

高血圧そのものは自覚症状がなく、**サイレントキラー**と呼ばれます。血管内の圧が高いと、動脈壁が硬くなり、血管病、心臓病、脳卒中の原因となります。

-人は血管から老いる-

高血圧サイレントキラー

↓

脳卒中が4倍
心筋梗塞が3倍
腎機能障害が2倍

治療は？

生活環境、習慣の改善を行っても血圧低下しない場合には、お薬での治療となります。主な降圧薬には以下があり、それぞれの特徴にあわせて内服します。

名称	効果
カルシウム拮抗剤	細胞間を弛めて血管を拡げる
アンジオテンシン阻害剤	昇圧ホルモンの血管作用を弱める
利尿剤	腎臓、尿より塩分を排出する
β遮断剤	交感神経の興奮作用を弱める

最後に

血圧を4mmHg下げると、日本全体で脳卒中が1万人、心筋梗塞が5,000人減ると言われています。現代人にとって血圧上昇=高血圧症は最もありふれた病気のひとつです。自覚症状はなく、合併症が出てからでは遅いため、早めの予防と治療を心がけましょう。

おまけ



- > キリンは体高5mで心臓と頭が2メートル近く離れている。
- > 血液を巡らせるには強烈な血圧をもつ必要がある。
キリンの最高血圧260mmHg、最低血圧が160mmHgである。
- > 水のみで頭をさげると300mmHg