

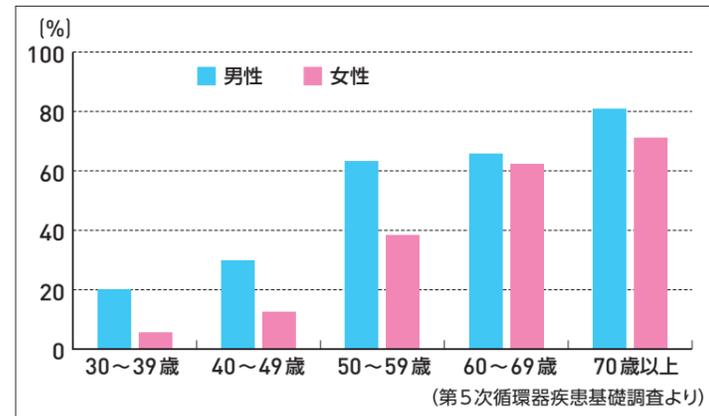
# 高血圧についての知識を深めよう

生活習慣病の一つである高血圧。金属けんぼの疾病統計では、高血圧性疾患の医療費が男女ともに上位になっています。一般的にも広く知られている病気でありながら、自覚症状がほとんどないため、その危険性を認識せず、未治療の方も少なくありません。しかし高血圧は放置すると、心疾患や脳卒中の危険があることが分かっています。そこで、今回から新連載として、千代田健診センター派遣医である、順天堂医院循環器内科の河合夕紀先生に、高血圧について、その原因からメカニズム、治療、予防まで系統的なお話をさせていただきます。

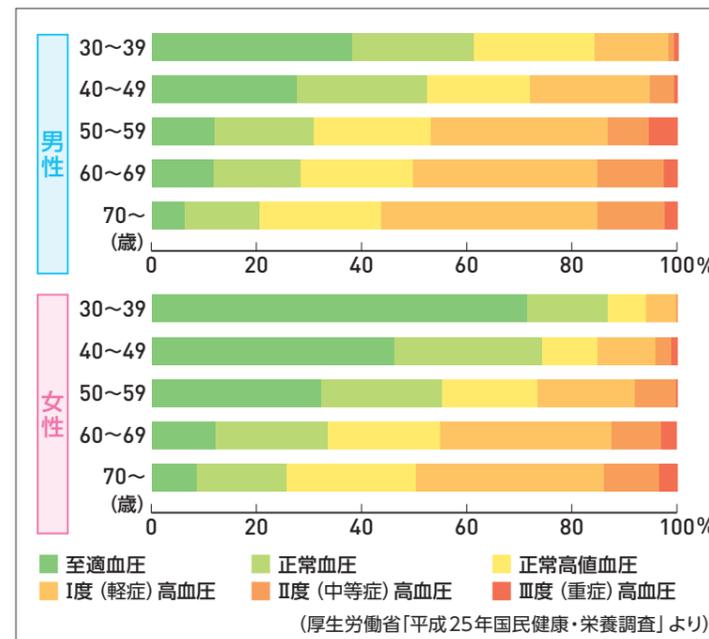
高血圧は年齢を重ねるにつれて有病率が高くなる！

下のグラフを見て分かる通り、高血圧の人の割合は年代が上がるごとに増えていきます。年代別に見ていくと、40歳代で5人に1人、50歳代で2人に1人、60歳代では3人に2人が高血圧とも言われています。WHO（世界保健機関）の調査では、高血圧は日本だけでなく世界でも急増しており、2008年には25歳以上で高血圧と診断される人は世界で10億人を超えたと発表されています。また、わが国の2010年時点での高血圧有病者は4300万人（そのうち男性が2300万人、女性は2000万人）ですが、その約半数は高血圧という診断がついていません。自分が高血圧だと気付いていない人が多いのです。高血圧は他人ごとではありません。誰にでも発症する可能性があるのです。

日本人の性別・年齢別の高血圧有病率 [2010年] (140/90mmHg以上の人の割合)

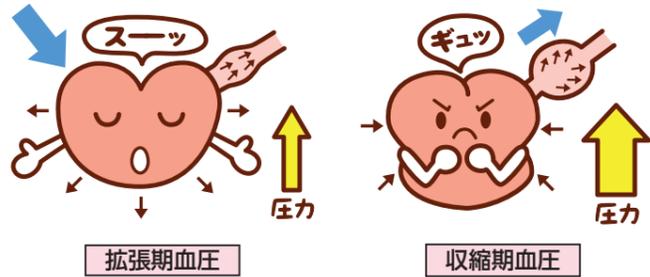


性別・年齢別 血圧値の割合



そもそも血圧って何？

「血圧」とは、血液の圧力によって血管壁が押される力のこと。血圧を測定すると、「最大血圧」と「最小血圧」が表示されますが、これはそれぞれ、「収縮期血圧」と「拡張期血圧」を表しています。心臓は全身に血液を送るために、収縮と拡張を繰り返し、ポンプのような働きをします。心臓が収縮したときには、血液を大動脈という血管に送り出すため血管に非常に高い圧力がかかり、逆に心臓が拡張したときには、血圧は最も低くなります。



高血圧は重要な臓器の疾患のリスクとなる

血圧の高い状態が続くと、動脈硬化をひき起こし、次第に血管内が細くなったり、詰まりやすくなってしまう。これが臓器内の血管で起こってしまうと、脳血管で

あれば脳梗塞、心臓の血管では心筋梗塞や狭心症といった、重篤な病気を起こしやすくなってしまいます。高血圧は自覚症状がないため、気付かれず治療されなかったり、放置されることもあります。この状態が長年続くと、こういった死に直結するような病気が発生しやすくなるため、「サイレントキラー」とも呼ばれます。

## 心配になったら家で血圧を測ろう！

まずは

血圧の正しい測り方

近年は病院で測るよりも、家で測る家庭血圧の方が重視されるようになってきています。まずは自分の家での血圧を知ることから始めましょう。一度や二度、血圧が高かったからといって、すぐに高血圧とは診断できません。血圧は日々変動するため、まずは家での普段の血圧を記録するようにしましょう。

イスに背筋を伸ばして座る

カフ(袖口)を心臓と同じ高さにする

腕に力を入れない



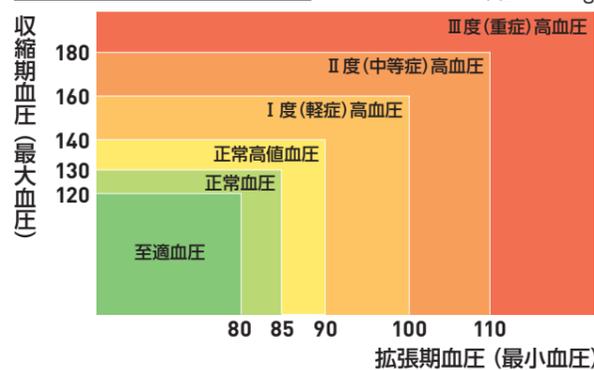
- 起床1時間以内の排尿後朝食前、就寝前の2回測定する。
- 測定前は座位で1~2分間は安静にする。

教えて! 河合先生

Q なぜ、血圧は病院で測るよりも、家で測る方が重視されるの？

A 健康な人でも、病院で血圧を測ると高い数値が出る場合があります。これは「白衣高血圧」というもので、自分の家ではリラックスして計測できますが、病院や健診では緊張してしまうため数値が高くなる傾向があります。そのため高血圧の管理では、病院で測るよりも家で毎日測り記録することが、より適切な治療のために大切になります。

### 高血圧の診断基準



床に座った状態でもカフ(袖口)と心臓が同じ高さであれば問題ありません。寝たきりの人の場合も同様です。重要なのは、同じ環境(時間や姿勢)で測定し、日々の血圧を記録することです。

けんぽれん イキイキ健康管理 ★こちらもご活用ください

<http://www.kenporen.com/health-column/ketsuatsu-techo/>

★次回は「高血圧の治療について」をお話しします。

みなさんこんにちは。順天堂医院の河合です。この連載を通じて、みなさんに高血圧に対する知識を身に付けていただければと思いますので、よろしく願いいたします。長く健康でいるために、高血圧についての理解を深めていきましょう！



順天堂医院 河合 夕紀

千代田健診センター派遣医

プロフィール

埼玉県出身。獨協医科大学医学部卒。順天堂医院初期臨床研修修了。順天堂医院 循環器内科。日本内科学会認定医。