

衛生委員会報告

～第24回 高血圧～

日本では30歳以上の40%～50%が高血圧と言われており、65歳以上の高齢者では、高血圧やそれが起因となる病気（虚血性心疾患・脳血管疾患等）が治療費のおよそ32%を占めていることから、国民病とも呼ばれています。

2007年から毎年5月17日を「高血圧の日」と制定され、日本高血圧協会による高血圧の啓発活動が展開されています。

□高血圧とは

血液が血管の中を通る際の血管にかかる圧力のことを血圧といいます。

心臓が収縮して血液を押し出した瞬間の血管にいちばん強く圧力がかかるのを収縮期血圧（最高血圧）、収縮した後に心臓がひろがるときに圧力がいちばん低くなるのを拡張期血圧（最低血圧）といい、収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても高血圧となります。

はっきりと原因がわかる高血圧である二次性高血圧は全体の1割もなく、日本人の高血圧の大部分は原因が特定できないと言われており、どんな検査をしてもはっきりとした原因が見つからない高血圧を本態性高血圧（一次性高血圧）と呼ばれています。

・日本高血圧学会による高血圧治療ガイドラインで定められている降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
65歳未満（若年者・中年者）	130/85 未満	125/80 未満
65歳以上（高齢者）	140/90 未満	135/85 未満
腎障害・糖尿病・心筋梗塞後患者	130/80 未満	125/75 未満
脳血管障害患者	140/90 未満	135/85 未満

（高血圧治療ガイドライン 2009年版より）

※家庭血圧とは、白衣高血圧（医療機関などで血圧を測ると普段より高い血圧の数値が出てしまう症状）を考慮し設けられた基準値。

○症状

高血圧の自覚症状はほとんどないのでサイレントキラーと呼ばれており、症状だけで高血圧を見つけることは困難です。

高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化になったり、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中などのおそれがあるので、定期的に血圧を測り、早期発見する

ことが重要です。

○高血圧が引き起こす病気

高血圧は、血管や心臓に障害をもたらします。

血管を流れる血液の圧力が高くなると、つねに血管に刺激がかかって、動脈が傷みやすくなります。又、血液を高い圧力で送り出している心臓が多くのエネルギーを必要とし疲れやすくなり、その状態が続くことにより、高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入りこみ、コレステロールが加わるなどして動脈硬化を起こします。

そして、心臓の筋肉に酸素や栄養を運ぶ冠動脈（冠状動脈）が硬くなり血液の流れが滞り血の塊ができてしまうなどして心筋の血液不足による虚血性心臓病（狭心症や心筋梗塞）や、脳の動脈が硬くなることにより、脳梗塞と脳出血などといった脳卒中が起きる恐れも高まります。

脳卒中や心臓病などは日本人の三大死因のうちの二大疾患であり、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因になるのが高血圧です。

又、腎臓も動脈硬化の影響を大きく受ける臓器であり、動脈硬化が起こって血液の流れが悪くなると、腎臓の働きが落ちてしまいます。高血圧などによる腎硬化症患者も年々増えていると言われてています。

○高血圧の予防・改善

- ・規則正しい生活による十分な睡眠
- ・栄養バランスの取れた食事

食事での脂質、塩分の取りすぎに注意。特に塩分の取りすぎは高血圧に直結します。

- ・適正体重を維持する

肥満は高血圧を引き起こす大きな要因になります。

- ・適度に運動

酸素をたくさん使う有酸素運動は、長期間くり返して続けることにより、血圧を下げる作用があります。

- ・タバコを控える
- ・アルコール摂取量を適量にする
- ・寒暖の差に注意する

暖かい所から急に寒い所へ行くと、血圧が急激に上がるので注意が必要です。

- ・ストレスに気をつける
- ・定期的に血圧を測る
- ・家族に高血圧の人がいる場合は、上記の環境因子に特に気をつける

○参照サイト

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/index.html>

(厚生労働省)