

今月は

## 血圧のお話です。



皆様にとって、‘血圧’という言葉は日頃から聞きなれている言葉であると思いますが、血圧を説明すると……？何だろう？と考えたことはありませんか？

‘血圧’は身体に何か起きたときに、その異常を知らせる1つの要素にもなりますし、生活習慣病予防にも役立ちます。

日頃から

### 血圧について意識する

ことは、ご自分の健康管理に繋がります。血圧とは何か一緒に考えて行きましょう！



身体中にある血管の中を流れる血液には、生命を維持するために必要な酸素や栄養が含まれています。

全身に酸素と栄養を届けるために、心臓がポンプのように収縮と弛緩(ゆるむこと)を繰り返して、血管に圧力をかけます。

この心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押す時の圧力を血圧と言います。

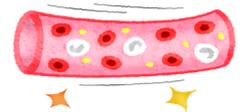
#### 【血圧の2つの要素】

- ① 心拍出量  
➔1回の拍動で心臓から出る血液の量
- ② 末梢血管抵抗  
➔血管の硬さやしなやかさ

#### 循環血液量



#### 大動脈の弾力



血圧の「上」と「下」とは、最高血圧、最低血圧を示します。

#### \*最高血圧(収縮期血圧)

血液を送り出すときに心臓が収縮して、血管に強い圧力がかかっている状態の値。

#### \*最低血圧(拡張期血圧)

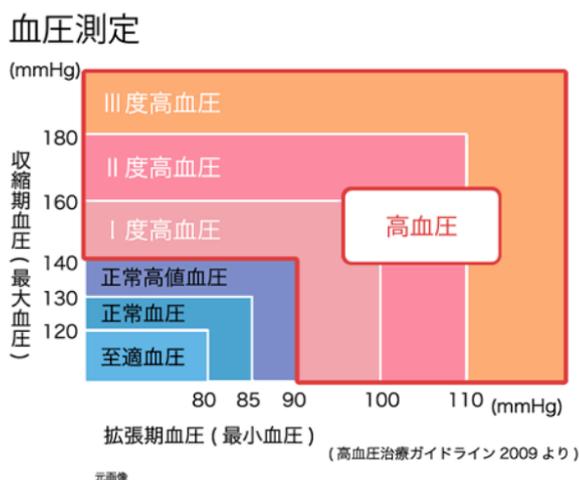
次に送り出す血液をためこむために心臓が拡張しているときの値。

血圧は、高すぎても低くすぎても身体に影響を

与えます。今回は「高血圧」に着目してみたいと思います。

## 【高血圧】

高血圧の定義ですが、一般的には下記の様になっています(厳密には年代ごとに若干の数値の差があります)



よく、「自宅で測ると低いのに・・・」ということはありませんか？こうした状況は「白衣(性)高血圧」と呼ばれます。

これは、医療スタッフの白衣を見て緊張することで自律神経が乱れ、交感神経が優位になり一時的に高血圧になるからと考えられています。



この白衣(性)高血圧は治療対象外、又は様子を見る、という時期もありましたが、色々な研究が進み今ではこの

### 白衣(性)高血圧も治療対象

となっています。なぜなら、国際 ABPM(24 時間血圧自由行動下血圧)データベースによると、白衣(性)高血圧の方は 5 年以上経過する中で、悪化する傾向が高いと分かったからです。

## 【サイレントキラー】

高血圧は、サイレントキラー(静かな殺し屋)とも呼ばれています。

**高血圧は自覚症状が**

**無く悪化**していきます。



静かな殺人者

高血圧を放置すると動脈硬化が進み、脳、心臓、腎臓等に負担がかかります。

その結果、自覚症状のないまま様々な症状を引き起こします。



- \* 糖尿病
- \* 脳出血
- \* 狭心症
- \* 心筋梗塞
- \* 脳梗塞
- \* 腎硬化症 など...



更に放置すると、動脈硬化が進み血圧が上がり、どんどん悪化していき、...という悪循環に入ってしまいます。

どのようなことが高血圧になる要因でしょうか。

### 【高血圧の要因】

- ① 塩分の多い食習慣
- ② 運動不足
- ③ 多量の飲酒
- ④ 喫煙
- ⑤ ストレスを溜めやすい
- ⑥ 糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病
- ⑦ 遺伝的要因
- ⑧ 睡眠不足 など

次回は

## 高血圧予防

についてお伝えします。

