

3分でわかる「高血圧とは？」

「高血圧ってわりと耳にするけど、よくわからない」

「どんな病気を引き起こすの？」

そんな皆さんに「高血圧」の基礎知識をわかりやすくご紹介します。



高血圧ってどんな病気？

●日本人の高血圧の9割は「本態性高血圧」

血管の内壁には、血液が流れることによって圧力がかかります。この圧力を「血圧」といい、心臓が収縮することで血液が勢いよく血管へ送り出されるときの血圧を「収縮期血圧（最高血圧）」、全身から戻ってきた血液で心臓が広がったときの血圧を「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。「高血圧」とは慢性的に血圧が高い状態が続くものをいい、「本態性高血圧」と「二次性高血圧」の2つ種類があります。「二次性高血圧」は腎臓の病気などが原因となって起こりますが、「本態性高血圧」は原因となる病気が特定されない高血圧で、日本人の高血圧の約9割が「本態性高血圧」といわれています。

高血圧は、なぜ恐いの？

●高血圧は、自覚症状のないまま動脈硬化を進行させる

高血圧には自覚症状がほとんどなく、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が少なくありません。しかし、高血圧の状態が長く続くと、負担のかかる血管や臓器にさまざまな合併症を起こします。

血圧が高い状態が続くと動脈の壁に負担がかかって確実に動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めます。



高血圧の原因は？

●高血圧の原因、危険因子は？

- 塩分の摂りすぎ ■喫煙 ■肥満 ■運動不足 ■多量の飲酒 ■ストレス ■糖尿病
- 脂質異常症 ■遺伝的要因

高血圧の大部分を占める本態性高血圧は、加齢や遺伝的要因が関係するとともに、生活習慣が深く関わっていることがわかっています。そのなかでも**塩分の摂りすぎが最大の危険因子**であることは間違いありません。さらに喫煙者、肥満の人、運動不足の人、お酒をよく飲む人、ストレスの多い人などは、高血圧になりやすいといえます。また、高血圧をはじめとする生活習慣病は、互いに影響し合い、複数を合併しやすいので、糖尿病や脂質異常症などがあると、高血圧にもなりやすくなります。なかでもとくに脂質異常症は、動脈硬化を進行させる大きな原因となるため、高血圧も進みやすくなります。

高血圧を予防・改善するために

●危険因子は生活習慣の改善で減らすことができます

高血圧の危険因子の多くは、生活習慣を改善することで減らすことができます。血圧が基準値よりも高かった人は、まずは減塩にとりくむことが大切です。喫煙者は、直ちに禁煙を実行し、適度な運動、節酒、ストレスの解消などを心がけましょう。

また、健診で糖尿病、脂質異常症を指摘されている人は、これらの病気の危険因子を減らすとともに、病気を正しく治療することも大切です。

●高血圧かどうかは、血圧測定で知ることができます

年に1回は健診を受けましょう



Yes? No? 血管健康クイズ

高血圧は塩分の摂りすぎが最大の危険因子？
Yes? No?

高血圧は心疾患、脳血管疾患のリスクを高める？
Yes? No?

高血圧は血管や臓器に合併症を起こす？
Yes? No?

答

えは本文の中から探してね!

生活習慣改善のポイント!

- ・塩分を控える
- ・喫煙者は今すぐ禁煙を実行する
- ・動物性脂肪を控え、青魚などの魚を積極的にとる
- ・コレステロールを多く含む食品を控える
- ・野菜、果物を積極的にとる
- ・適度な運動を習慣にする
- ・飲酒は適量を守る
- ・ストレスを上手に解消する