



血圧が高いですと言われたら？

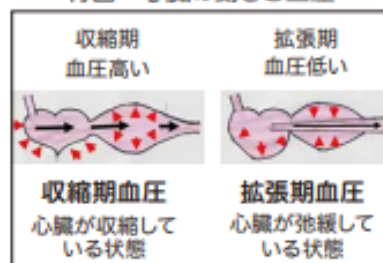
山口大学・山口県立大学名誉教授 江里 健輔 先生

1. 血圧とは？

高齢者が集まると健康が話題になり、「私の血圧は正常よ」とか「50歳位の時に『頭痛は血圧が高いからです。血圧を下げる薬を処方しましょう』と医師から言われ、もう数十年間降圧薬を飲んでるのよ」という会話が飛び交います。

血圧の数値は心臓が血液を押し出す力(収縮力)と血管の拡張(弾力性)で決まります(付図)。例えば、ゴム管に強く空気を送るとゴム管は膨れ、空気がなくなると元の状態に戻りますが、古いゴム管は均等に膨らまず、凸凹に膨れ、その一部が破れ、ゴム管は萎んでしまいます。血管にもこれと同じ状況が生じます。血管は内膜・中膜・外膜から構成され、中膜は筋肉で、この中膜が若いときは柔らかいので自由に伸縮しますが、高齢になると中膜が硬くなって壁に凸凹ができ、伸縮しなくなります。凸凹になった部分が破れると動脈破裂で、脳出血などを生じます。

付図 心臓の動きと血圧



心臓が収縮すると、血液が吐き出されるので、血管に強い圧力がかかり、血圧が高くなる。
心臓が拡張すると血液があまり吐き出されないの、血管に強い圧力が掛からないから、血圧は低くなる。

2. 血圧の正常値

正常血圧の基準値(収縮期/拡張期)は、家庭では115/75mmHg未満、病院では120/80mmHg未満です。高血圧の診断基準は家庭値では135/85mmHg、病院値では140/90mmHg以上です(付表)。

3. 高血圧の原因

多種多様な原因があります。主な原因は

- ①生活習慣：塩分の摂りすぎです。塩分を下げるため、血液に水分が多く集まるためです。
- ②遺伝：遺伝因子の寄与度は30~60%程度とされています。
- ③年齢：朽ちたゴム管のように血管壁の弾力性が低下して、血液が流れにくくなり、心臓が血液を送り出すのに大きな力が生じるためです。
- ④肥満：体の隅々まで血液を送るためには心臓から吐き出される大きな力が必要となるためです。
- ⑤ストレス：ストレスで交感神経が刺激されることにより、心拍数が増え、小動脈が収縮するためです。

付表 血圧基準値

	家庭血圧(mmHg)	病院血圧(mmHg)
正常値	115/75	120/80
高血圧値	135/85	140/90

※高血圧値は治療対象となる血圧値

4. 何故高血圧が体に悪いのか？

血圧180/110mmHg以上の中壮年者(40~64歳)の死亡リスクは血圧120/80mmHg未満の人に比べ約10倍と報告されています。何故でしょうか？

机を叩く力が大きくなるほど、大きな音が出ます。これと同じように血管の壁に強い圧力がかけると、血管を傷つけ、血管の壁が厚くなって硬くなります。やがて、血管が狭小あるいは詰まって、血液の流れが悪くなり、臓器に酸素が十分運ばれなくなります。この状態が続くと心筋梗塞や脳梗塞、腎機能低下を生じます。

5. 治療法

即効性のある治療法はありません。薬物療法で血圧を下げることは可能ですが、治癒することはありません。何故なら、硬くなった血管は伸縮自在にはならないのです。生活習慣が高血圧に大きく関わっていますので、生活習慣を見直すことで、進行を予防するしか方法はありません。薬物療法で血圧を下げることは出来ませんが、休薬すれば、血圧は高まります。降圧剤服用のポイントは血圧が高いと診断されたら、まず、3ヶ月ぐらい生活習慣を見直し、それでも血圧が下がらない場合に降圧薬を服用し始めることです。例えば悪いですが、一種の麻薬みたいなもので、降下薬を飲み始めたら、一生継続けることになります。医師から「血圧を下げる薬を飲まれますか」と問われたら、「まず、生活習慣を見直します。それで改善しなかったら、薬を処方してください」と応えてください。



全国健康保険協会 山口支部

協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

TEL: 083-974-0530 (代表)

受付: 平日8:30 ~ 17:15