

教えてくれたのは
池上晴彦先生

池上内科循環器クリニック院長。筑波大学医学部卒業。心臓・循環器の専門医として東京女子医科大学病院などで診療に携わる。2009年より現職。
<http://www.ikegami-clinic.jp/>



「健康診断で血圧が高めっていわれたけど…」

高血圧

自分の血圧を知っていますか？ 血圧が高いままだと、知らず知らずのうちに動脈硬化が進んでしまい、心臓病や脳卒中などの引き金になります。

高血圧だと何がいけないの？

一般的に、月経のあるうちは女性ホルモンの関係で高血圧にはなりにくいもの。でもストレスの多い生活や、睡眠不足、運動不足などで血圧は上昇するといえます。そして怖いのは血圧が高めでも、ほとんどの人にはあまり自覚症状がないということ。高血圧になると血管や心臓に大きな負担がかかり放っておくと動脈硬化が進み、その結果、心不全や脳卒中、心筋梗塞といった命に関わる病気を引き起こす危険性があるのです。

家庭で測った場合の血圧の正常値は、上の血圧(収縮期血圧)が125mmHg未満、下の血圧(拡張期血圧)が80mmHg未満と定義されています。「そして上が140mmHg以上、下が90mmHg以上になると、高血圧の範ちゅうに入ります」と池上晴彦先生。

治療を始めたほうが良いとされているのは、上の血圧が130mmHg以上、下の血圧が85mmHg以上です。ただすぐに投薬治療を始めるのではなく、まずは生活習慣の改善から始めます。「というのも、多くの場合は運動不足や睡眠不足、ストレス、塩分過剰な食生活不規則な生活などが高血圧を招くといわれているからです」。

もし検診などで高血圧だといわれたら、まずは食事を含めた生活習慣の改善と、運動をすることから始めます。「当院では、管理栄養士と患者さんとで面談を行ない、今までの食事内容を改善していきます。運動に関しては、

まずは散歩から始めるといいでしょう。少し息が上がるくらいの速さで、毎日歩く場合は1日30分程度、1日置きなら60分程度を目安にします」。

生活習慣や食生活を改善することで、多くの場合は高血圧が改善されていきます。「家庭の事情などで、指導されたとおりの生活改善ができないといったケースでは、最初から投薬治療を始めることもあります。薬をのみ始めたら一生投薬治療が続くということはなく、血圧が正常値になれば薬をのまなくてすむようになるケースもあります」。

ただ気をつけたいのは、病気が原因で高血圧になっている場合です。「特に30〜40代で薬をのまなければいけないほどの高血圧は、腎臓病や内分泌ホルモンの病気が睡眠時無呼吸が原因となっている場合があるので、それらの病気がないかどうかをきちんと調べる必要があります」。

血圧を測る習慣をつけ自分の血圧を知っておく

ただ血圧はいつも一定なわけではなく、季節によっても変動しますし、一日のうちでも朝は低く、昼間は高くなります。左右の腕でも違う場合があります。また医療機関で測ると、緊張で高くなる人もいますから、できれば自宅で測定して、自分の血圧を知っておくことが大切です。「高血圧になっても、少し頭痛がするといった程度の自覚症状しかなく、気がつかないうちに動脈硬化が進行していきます。それを未然に防ぐためにも、自分の血圧を知っておきましょう」。

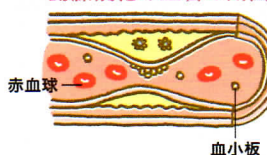
高血圧を放置するとどうなるの？

血管の壁は年齢が若いほどしなやかで弾力性がありますが、高血圧によって高い圧力がかかり続けると、図のように、血管の壁が厚くなったり、弾力性が失われてしまったり、一部が狭くなったりします。この状態を「動脈硬化」といいます。

こんな病気の危険が…

- 狭心症
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- 脳出血など

動脈硬化の血管の断面



血圧の正しい測り方

血圧は一日の中でも変動しますし、その日の体調や精神状態にも左右されます。ですから、できるだけ毎日同じ時間、コネクションで測ることが大切です。

朝起床後1時間以内の、朝食前と、夜寝る前、トイレをすませたあとに測ります。

血圧計は、できれば上腕に圧迫帯を装着するタイプのもので、

いすに座って1〜2分安静にします。

上腕に圧迫帯を装着し、心臓と同じくらいの高さに腕を置きます。

そのままじっとして血圧を測定します。

