

平成 14 年 6 月 1 日

「最近、血圧が高くて…」という会話はよくされますが、具体的に高血圧とは何で、どんな影響があるのか意外に知らないのでは？そこで今回は『高血圧』についてお話ししたいと思います。

<高血圧とは？>

血圧には収縮期（最高）血圧と拡張期（最低）血圧があり、前者は心臓が収縮する時に生じ、後者は拡張する時に生じるためそう呼んでいます。

下の表は血圧分類を示したものです。高血圧は血圧値により軽症、中等症、重症高血圧に分類されます。一方、正常血圧は、理想的な血圧である「至適血圧」と、正常の中でも高い傾向を示す「正常高値血圧」、その中間にある「正常血圧」の3つに分類されます。

<高血圧があるとなぜ悪いの？>

高血圧があると脳、心臓、腎臓、血管に重大な合併症を生じます。高血圧は自覚症状がほとんどないため、血圧を測らなくては発見されません。適切な治療がなされず放置すると、脳卒中や心臓病といった重大な結果を招くことがあります。早期に高血圧を発見して、適切な治療を行うことにより、合併症を予防できます。

<高血圧が生活習慣病といわれるのはなぜ？>

高血圧は生活習慣が密接に関連していることが多くの研究で明らかにされています。高血圧の発症を予防するためには、健康的な生活習慣を確立することが重要です。目標として右表の項目を守りましょう。なお高血圧の発症は生活習慣だけでなく、遺伝要因、環境要因も関連しています。

<日本人の食塩摂取量は増えている！>

従来からわが国では食塩摂取量が多く、減塩指導が高血圧対策の根幹でした。右図は日本人の食塩摂取量の年次推移です。昭和 51 年に 13.7g / 日であったものが、昭和 62 年には 11.7g / 日まで減少しています。

しかし、その後再び増加に転じ、平成 8 年には 13.0g / 日となっています。この原因として、インスタント食品やファーストフードなどが増えていることが考えられます。高血圧を予防するために家庭内で減塩を心がけるとともに、子供の時からの減塩指導を強化する必要があります。食塩摂取量は 7.0g / 日以下が理想です。

<生活習慣の改善ポイントは？>

- 1、肥満は血圧を上げるのみではなく、それ自体が心血管病の危険因子です。標準体重{ $22 \times [\text{身長(m)}]^2$ }の 20% を越える肥満者は減量を行いましょう。
- 2、長期の多量飲酒は血圧を上げるので、エタノール量で男性 20 ~ 30 g / 日(日本酒 1 合)以下、女性は 10 ~ 20 g / 日以下に節酒しましょう。
- 3、高脂血症の合併を防ぐ目的で、コレステロールや飽和脂肪酸の多い食事は控えましょう。
- 4、有酸素運動(歩行、ランニング、水泳など)は降圧効果があるので、最大酸素摂取量の 50% 程度の軽い運動を毎日 30 分くらい継続しましょう。ただし、心血管病を有する場合は専門医に相談しましょう。
- 5、喫煙は慢性的に血圧を上げるわけではありませんが、心血管病の重要な危険因子なので、高血圧患者では禁煙を行いましょう。
- 6、ストレスの回避、寒冷への配慮、便秘の予防なども有用なことがあります。

<高血圧治療により合併症を予防できる！>

脳、心臓、腎臓、血管疾患を予防することが最も大切です。すでにこれらを有する場合でも進行を抑える必要があります。それには生活習慣の改善に加えて必要に応じて降圧治療を行い、血圧を適切にコントロールすることが大切です。

**高血圧の予防と適切な治療のために、生活習慣を整えましょう。
治療は自己判断によらず医療機関で！**