

こんにちは 保健師です

(文・辻原宏枝保健師)

先月の糖尿病に続き、今月は高血圧についてお話しします。

高血圧でよく知られているのは、脳卒中の危険因子というのですが、高血圧の何が良くないのか考えたことがありますか？

血圧とは

血圧とは心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力のことです。一般的に動脈の圧力を指し、心臓から送り出されたときにかかる圧を「最高血圧」、心臓に戻るときの血圧を「最低血圧」といいます。

1733年、イギリスの牧師が世界で初めてウマの頸動脈にガラス管を挿入して血液が上昇する高さを計測したことが始まりと言われています。その後、1896年にイタリア人が、現在の血圧計と同じ原理の水銀圧力計による

血圧測定法を考案しました。ウマの血液は2.7メートルの高さまで上昇したそうです。ヒトの血圧110を公園の噴水に例えると、1.5メートルまで吹き上がるようになります。



血管の種類と血圧の仕組み

ヒトの血管は、4種類あります。(左表参照)

血管の名称	太さ	血圧 (正常値)
大動脈	2.0 ~ 2.5 cm	120 ~ 80 mm Hg
動脈 <small>この血圧を測ります</small>	4.0 ~ 5.0 mm	
細動脈	0.5 mm	35 mm Hg
毛細血管	0.005 mm	15 mm Hg

私たちの血圧は、動脈の血圧を測定しますが、その数値は日々変化し、個人差もあります。一方、細動脈の血圧は、誰でも同じ数値に調整されており、動脈から細動脈へ流れる時の血圧が高いと、血管が膨らんだり、キズがついて傷んでしまいます。特に脳は血管が弱いいため、脳卒中の危険性が高いというわけです。



血圧高め...という方は 要チェック!

血圧が上がる原因には、遺伝や体質だけでなく、生活習慣も影響しています。

- ① 遺伝的要素...ご先祖様から引き継いだ能力のひとつ。
- ② 食べ方...塩分が多いと水で薄めようと血液に水が増え、血液量が増加。
- ③ 肥満...内臓脂肪から出る物質が血管を傷つける。メタボ要注意!
- ④ 運動不足...毎日忙しい方に多い。
- ⑤ タバコ...1本吸うたびに動脈硬化が進みます。
- ⑥ 神経・ホルモン...過労や緊張、睡眠不足など。

⑦ アルコール...血液中のアルコールを薄めようと細胞から水を引き出し、血液量が増え細胞が脱水状態になり脳梗塞のきっかけになる。

心当たりがある方は、「血圧の上昇を防ぐ」次のことを試してみよう。

血圧の上昇を防ぐために 気をつけたいこと

血圧を下げたい、正常値を保ちたいという方は、試してみよう。

- ▼ 基準値は140/90未満
家庭で測る血圧の目標値は135/85未満とされています。
- 毎日家庭で同じ時間に血圧を測り、140/90を超えるようであればお医者さんに相談しましょう。(治療の開始は個人差があります。)
- ▼ 生活習慣を見直す
生活習慣を変えることで、血圧が低下することがわかっています。

- ① 減量: 肥満の方は、体重が減るだけで血圧が下がります。

② 減塩...塩分は控えめが肝心。目安は1日6グラム。

③ 低脂肪乳製品・野菜・果物の多い食事...コレステロールが少なく、カルシウムやカリウム、マグネシウム、食物繊維が多いと良いです。

④ 節酒...ビールなら男性は一日500ミリリットル、女性は一日350ミリリットル以下。

⑤ 運動...30分の早歩きをほぼ毎日。

高血圧症の方へ

高血圧は、治療によって循環器病をかなり予防できることが明らかになっています。

治療しなかった場合に比べ、脳卒中や虚血性心疾患の死亡は格段に少なくなりまます。また、認知症を発症するリスクが減少します。

薬を飲む負担と大病の予防を天秤にかけてみると、どちらを選ぶべきかが分かりますよ。



☎ 2425