

高血圧について①

《血圧ってなに？》

血圧とは血液が血管の壁に与える血管内圧のことです。血圧は心臓から排出される血液の総量（心拍出量）と血管内での血流の流れにくさ（抹消血管抵抗）によって決まります。血圧は心臓が動脈を通して全身に血液を送り出すための圧力でもあります。血圧には、収縮期血圧（最高血圧）と拡張期血圧（最低血圧）があり、収縮期血圧は心臓が収縮し血管に強い圧力がかかっているときの値で、拡張期血圧は心臓が拡張しているときに血管にかかる圧力の値とされています。

《高血圧ってどんな病気？》

高血圧とは日本人に多い生活習慣病の一つで、ほかの病気の引き金になりやすい病気ともいわれています。高血圧は血圧の値で判断されるため、自分の血圧の値を知っておくことが重要になってきます。収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上、あるいは両方を満たす場合に高血圧と診断されます。高血圧には「本能性高血圧」「二次性高血圧」「診察室高血圧」「仮面高血圧」などがあります。

《高血圧の種類》

高血圧には様々な種類がある中でここでは「本能性高血圧」と「二次性高血圧」についてです。本能性高血圧とは、原因が明らかではない高血圧のことを言います。遺伝子や環境、年齢などの要因が重なり発症すると考えられています。一方、二次性高血圧は、高血圧の背景に原因疾患がある高血圧のことです。そのため、原因疾患を適切に治療することにより、血圧は降下し寛解するとされています。

《本能性高血圧の治療法》

生活習慣の改善と降圧薬治療です。

《二次性高血圧の治療法》

原因疾患を適切に治療することです。

《降圧薬治療について》

血管を広げて血圧を下げる、血管を収縮させる体内の物質をブロックし血圧を下げる、血管から食塩と水分（血流量）を抜いて血圧を下げる、など薬剤にもさまざまな種類があります。高血圧のタイプ、その他の病気によって異なります。薬による副作用もありますので、なにかあれば必ず主治医へ相談してください。

自己判断で薬の調整をすることは危険です。自分で判断せず、必ず医師の診断を受けて下さい。

《生活習慣の改善について》

『食生活の改善』は主に、食塩制限（減塩）・栄養素と食品・適正体重の維持（減量）・運動・節酒・禁煙です。高血圧の方は、1日の塩分摂取量を6g未満にすること、カリウムと水分を摂取し、ナトリウムの吸収を手助けさせましょう。しかし慢性腎臓病の方は、カリウムを多く含む野菜・果物の摂取による高カリウム血症に、糖尿病の方や肥満の方は、糖分の多い果物の摂取に注意が必要です。肥満の方は高血圧による重症化するリスクも高くなります。そのためBMI25未満、毎日30分程度の有酸素運動を心掛けましょう。アルコール成分のエタノール量に注意しましょう。エタノール量の目安：男性20～30ml、女性10～20ml。禁煙外来・禁煙指導を使用し禁煙できる環境を作りましょう。

高血圧について②

ここでは「診察室（白衣）高血圧」「仮面高血圧」について、高血圧を見極める『家庭血圧』の重要性についてです。診察室高血圧とは、医療機関（診察室）でのみ高血圧となり、診察室外では正常の血圧を示す高血圧のことです。一方、仮面血圧は医療機関（診察室）では正常の血圧を示し、診察室外で高血圧を示すものです。

診察時に測定する診察時血圧より、家庭で測定する家庭血圧のほうが信頼性が高く優先されます。家庭血圧の正しい測定方法を身に付け、自分の血圧を把握しましょう！

血圧は24時間変動しており、気温や体調、運動、食事、ストレスなどで変動します。夜間だけ高い「夜間高血圧」、早朝に急激に高くなる「早朝高血圧」など、高血圧には様々な種類があります。これらは仮面高血圧と言われています。通常の血圧管理や仮面高血圧を見つけるために効果的なのが、自動血圧計を用いた家庭での血圧測定です。家庭血圧の測定方法をマスターしましょう

～家庭血圧の測定方法～

- ・朝夜の1日2回測定しましょう
- ・測定前に食事や飲酒はせず、トイレを済ませておく
- ・適温の部屋で1～2分程度座り呼吸を整えてから測定する
- ・血圧計と心臓の位置を合わせ、測定中の会話はしない
- ・継続して記録し、主治医へ結果を見せるようにしましょう

