



2025 年

保健便り

10 月号

高血圧に注意



●血圧とは？

心臓から送り出された血液が血管の壁を押す圧力のことを**血圧**と言います。血圧には上の血圧と呼ばれる**収縮期血圧**と下の血圧と呼ばれる**拡張期血圧**があります。収縮期血圧は心臓が収縮したときに血管にかかる圧力で、血液が勢いよく全身に押し出されるので、血圧が最も高くなります。拡張期血圧は心臓が拡張したときの血管への圧力で、血圧は最も低くなります。

●高血圧とは

診察室での収縮期血圧(最高血圧)**140mmHg** 以上または、拡張期血圧(最低血圧)**90mmHg** 以上だと高血圧と診断されます。家庭では収縮期血圧 **135mmHg** 以上または、拡張期血圧 **85mmHg** 以上が高血圧です。診察室と家庭での血圧に差がある場合は家庭血圧が優先されます。

血圧は環境や行動によって上下しますが、高血圧では血圧が高い状態が長時間続きます。

高血圧の原因として、加齢による動脈硬化、塩分の摂りすぎ、肥満、喫煙、交感神経やホルモンの働きによるものなどがあります。

また、寒さを感じると身体の熱を逃がさないようにするため血管が収縮するため血圧が上がるので、冬場は特に注意が必要です。

高血圧は自覚症状があまりないため放置されやすく、心筋梗塞や脳卒中、腎臓病などの命に関わる病気を引き起こす怖い病気です。長年、血圧が高い状態が続くと血管の内壁が荒れて分厚くなってしまい、血管の柔軟性(弾力性)がなくなります。これが「**動脈硬化**」と呼ばれる症状です。動脈硬化になると血液の通り道が狭くなり血液が流れ難くなるため、その動脈から運ばれてくる血液を頼りにしているからだの組織は酸素不足になってしまいます。また、動脈が狭くなることで、血の塊(血栓)が出来やすくなります。血栓が動脈を完全に塞いでしまうと、その血管から酸素や栄養が届かなくなった身体の組織は死んでしまいます。心臓や脳でこの状態が起きることを**心筋梗塞**や**脳梗塞**といいます。

●高血圧予防するには

高血圧を予防するには、1 日の塩分摂取量を 6g 未満に控える「減塩」、緑黄色野菜や果物を積極的に摂る、ウォーキングなどの適度な「有酸素運動」を習慣にする、適正体重を維持する、ストレスをためない、禁煙、質の良い「睡眠」をとる、といった生活習慣の改善が大切です。

また、日頃から血圧を測り自分の血圧を把握し、必要に応じて病院を受診しましょう。