

# 高血圧症について

## 血圧って何？

血液が心臓から出て、血管の中を通り、ときの圧力のことであり、その単位はmmHg(水銀柱)です。



## 高血圧の定義と原因

	収縮期血圧	拡張期血圧
診察室血圧	≥140 かつ/または	≥90
家庭血圧	≥135 かつ/または	≥85

文字通り血圧が高いことを指し、上記の正常値を超えるものを高血圧状態と言います。

## 高血圧症は日本で最も多い病名

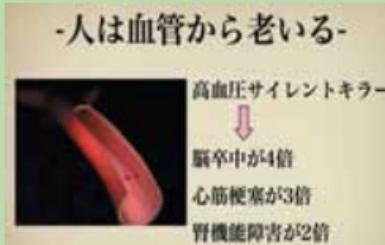
高齢者の3人に2人、総計では約4,000万人が罹患あるいは予備軍と考えられ、国民病と言われる所以です。また感染症を除くと、死亡に関与する危険因子の中では2番目に位置します(1番はタバコ)。ちなみに安佐市民病院の心筋梗塞患者さんの8割は高血圧症です。

## 予防は？

生活習慣改善とは具体的に運動、減量、減塩の3本柱です。日本人の塩分摂取量は11-14gですが、目標値は6gであり、ラーメンを最後の汁まで飲むと1日必要量の半分を摂取することになります。

## 何故、命に関わるの？

高血圧そのものは自覚症状がなく、サイレントキラーと呼ばれます。血管内の圧が高いと、動脈壁が硬くなり、血管病、心臓病、脳卒中の原因となります。



消循環器内科主任部長  
**佐々木 正太**



## 治療は？

生活環境、習慣の改善を行っても血圧低下しない場合には、お薬での治療となります。主な降圧薬には以下があり、それぞれの特徴にあわせて内服します。

名称	効果
カルシウム拮抗剤	細胞間を弛めて血管を拡げる
アンジオテンシン阻害剤	昇圧ホルモンの血管作用を弱める
利尿剤	腎臓、尿より塩分を排出する
β遮断剤	交感神経の興奮作用を弱める

## 最後に

血圧を4mmHg下げるごとに、日本全体で脳卒中が1万人、心筋梗塞が5,000人減るとされています。現代人にとって血圧上昇=高血圧症は最もありふれた病気のひとつです。自覚症状はなく、合併症が出てからでは遅いため、早めの予防と治療を心がけましょう。

## おまけ



- キリンは体高5mで心臓と頭が2メートル近く離れている。
- 血液を運らせるには強烈な血圧をもつ必要がある。  
キリンの最高血圧260mmHg、最低血圧が160mmHgである。
- 水のみで頭をさげると300mmHg