

シリーズ「高血圧」①

高血圧症について

国立病院機構和歌山病院

循環器科 尾鼻 正弘

血圧とは

高血圧症は、日本でもっとも多い病気の一つであり、皆さんも身近な人で治療を受けている方がきつといらっしゃると思います。2006年国民健康・栄養調査によれば、日本人では40〜74歳の人のうち男性は約6割、女性は約4割が高血圧と診断されています。

そもそも血圧とは何でしょうか？ 血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のことを血圧と言います。通常「血圧」という場合、それは動脈の血圧を指します。心臓が1回拍動（収縮）して、血液が動脈に押し出された瞬間は、動脈に一番強く圧力がかけられます。これが収縮期血圧（上の血圧）です。心臓は1回収縮した後、次の収縮に備えて心臓の中に血液を充填するために拡張します。このとき心臓から血液は送り出されていますが、血液は一つながりの血管の中に閉じ込められていますので、このときの圧は

0にはなりません。これが拡張期血圧（下の血圧）です。

血圧は血圧計で測定します。日本高血圧学会による理想的な家庭血圧測定は、上腕に血圧計を巻くタイプ（手首で計るタイプをお持ちの方の場合もそれで十分だと思います）で、朝起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前に座った状態1から2分の安静後に測定ということになります。血圧の単位はmmHg（ミリメートル水銀柱）で、例えば血圧120/80mmHg（上の血圧）/（下の血圧）mmHgと表記します。血圧は、①心臓が押し出す血液の量・強さ②血液量③血管の太さ・弾力性で決まり、できるだけ一定にして、体の各部分、特に脳に必要な血液が流れるように

調節されています。例えば、寝ている状態から急に立ち上がったとき、血液は地球の重力に引かれて下半身に下がる傾向になり、一時的に②が減りますので、血圧が下がりますが、③血管の太さを調節して細く収縮し、結果として血圧が保たれます。しかし若い頃など③の調節がうまくいかず、血圧が下がって、失神（いわゆる脳貧血）を起こす方もいます。このように血圧が下がると強い症状がでます（上の血圧が90mmHg以下をショック状態と言います）。

高血圧症の基準
成人の正常血圧は上の血圧130mmHg未満、かつ下の血圧85mmHg未満と決めています。血圧は常に変動していて、一般的には朝一番高い方が多いです。また昼間正常血圧であっても、朝が高ければそれは血圧が高いと認識する必要があります。精神的ストレスだけでも変動しますので、日本高血圧学会の基準では高血圧基準として、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/80mmHgと決めています。診察室では緊張する（ともあり皆さん10mmHg程度血圧が高くなる）ことが多いです。また上の血圧だけでなく、下の血圧だけ高くても高血圧症であり、放置すると、後に書くようにさまざまな怖い病気の可能性が上がってきます。「上の血圧と下の血圧の差が少なくなる」と危ないと思われている方もいらっしゃると思います。

が、それは差がどれだけと言いつりも、下の血圧が高いのです。

高血圧症の原因

95%の高血圧症の原因は、はっきりとは分かっています。人間が老化していくなかで、血管年齢も上昇し、血管が硬くなり血圧が上がっていきます。だから高血圧症は高齢者に多いのです。また塩分摂取が多いと、血液量が増加して血圧が上がります。運動不足や喫煙習慣でも、血管年齢が実年齢よりも歳をとりやすく、こちらも高血圧の原因となります。血圧が高くなると、血管の老化はさらに加速され、また血圧が高くなるという悪循環になっていきます。

残り5%の高血圧症は、血圧を上昇させるホルモンの腫瘍（手術すれば高血圧症が治療する可能性が高い）などの特殊な高血圧症があり、若い人でも発症することがあります。病院で治療をする際には、まずこのような病気が隠れていないか、血液検査などを行います。

高血圧症の症状

低血圧が急に起こると強い症状がでますが、高血圧症の自覚症状はほとんどありません。肩こりや頭痛などを自覚する方もいらっしゃると思いますが、これは高血圧以外でも起こりますので、症状だけではわかりません。そのため定期的に血圧を測っていないと、高血圧を発見するとは難しい

のです。積極的に健診を受けましょう。また公共施設の血圧計で測ってみましょう。
さて症状がないのであれば、放置してよいかというとそうではありません。高血圧状態が続くと、まずまず血管のしなやかさが失われ、動脈硬化が進みます。その結果として、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などの命に関わる病気がおこります。

高血圧症の治療

この連載で、次回より詳しく書いていく予定です。塩分を控えたり、運動習慣を付けたりする生活改善+薬物療法が中心になります。時々「血圧の薬を飲み始めたから、一生止められないので、飲みたくありません」という方がいらっしゃいます。血圧を下げる薬は色々ありますが、残念ながら高血圧症自体を治す薬はまだ発明されていませんので、ある意味この患者さんの言っていることは正しいのですが、生活改善で血圧が正常化するれば、血圧の薬が減ってきて止められる可能性も十分あるのです。それよりも高血圧症を放って置いて起る病気の方が遙かに怖いのです。

高血圧症について書かせて

いただいたきました。この1年間で、自分の血圧を測ったことがない方がいらっしゃったら、まずは健診を受けて血圧をチェックしましょう。