

# 高血圧のはなし(1) ~ 血圧ってなあに? ~

文=清水 雅代(保健師)

## 厚

生労働省の平成20年国民健康栄養調査によると、20歳以上の日本人で男性の56・1%、女性の42・4%が高血圧症有病者(最高血圧140/最低血圧90mmHg以上)あるいは高血圧の薬を内服中)であり、高血圧者の総数は男女合わせて4000万人以上といわれています。

5月号でもお伝えしたように、羽幌町では健診を受けた方の約8割が正常血圧値を超えており、高血圧ががんと並ぶ健康課題になっています。

そこで、今月からはシリーズで、「高血圧」をご紹介します。

## 血圧ってなんだろう?

血圧とは、血液が血管の中を通るときの血管にかかる「圧力」のことをいいます。

心臓は、ポンプのように1

分間に60〜70回ぐらいのペースで血液を全身に送り出しています。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間が血管にいちばん強く圧力がかかり、これが最高血圧(上の血圧)。そして、収縮したあとに心臓がひろがる(拡張する)ときに圧力がいちばん低くなり、これを最低血圧(下の血圧)といいます。

## 血圧はなぜ上がる?

血管を水道などにつなぐホースにたとえてみます。

流す水の量を多くするとホースが張り、ホースに高い水圧がかかっている状態になります。また、水の量が少なくても、途中でホースを押しさえつけて通りにくくすれば、その部分から後ろ側はやはり張りつめた状態になります。



血圧もこれと同じで、心臓が送り出す血液の量(心拍出量)と、それを流す血管の通りづらさ(血管の抵抗)が関係しており、いずれも増すと血圧が上がるといわれます。

## 高血圧の原因

高血圧は大きく分けて次の2つがあります。腎臓病やホルモン異常などの病気で起こる、「二次性高血圧」と原因が特定できない「本態性高血圧」。日本人の場合、9割以上が本態性高血圧といわれており、

遺伝的な体質や日々の生活が指摘されています。

## 高血圧を知る

高血圧の症状はほとんどないため、自然と放置されがちです。しかし、高血圧の状態が長く続くと、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中など命にかかわる大きな病気を引き起こす原因になります。

血圧が少しでも高い場合は、生活習慣の改善がとても大切になります。