

高血圧の予防と対策

高血圧は喫煙と並んで、日本人にとって最大の生活習慣病リスク要因です。平成26年国民健康・栄養調査によると、20歳以上の日本人男性の36.2%、女性の26.8%が高血圧です。また、若年から中年の男性を中心に、肥満が原因の高血圧が増えています。

血圧ってなに？

血圧とは、血管（動脈）の壁にかかる血液の圧力です。心臓はポンプのように血液を全身に送り出す働きをしており、心臓が収縮して血液が一気に血管に流れ込んだときに血圧は最も高く、心臓が拡張したときに最も低くなります（図1）。

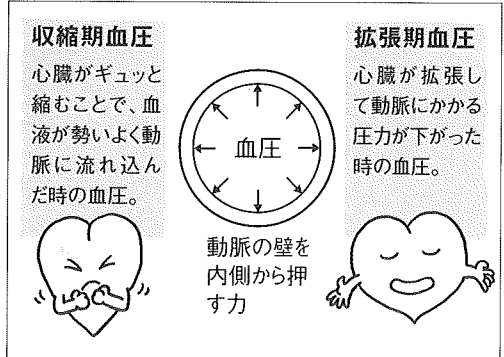
高血圧ってどんな状態？

高血圧とは、心臓や血管に負担がかかっている状態です。血液の量が増えたり、血液が流れにくくなると、心臓は絶えず強い力で血液を送り出さなければならず、血管は内側から強い圧力を受け続けることとなります（図2）。

放置は危険

高血圧はサイレントキラー（静かな殺し屋）とも呼ばれることがあります。高血圧には目立った自覚症状が現れることはほとんどなく、気付かずに放置していると動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの命に関わる重篤な病気を招いてしまうことがあります（図3）。

【図1】 収縮期血圧と拡張期血圧



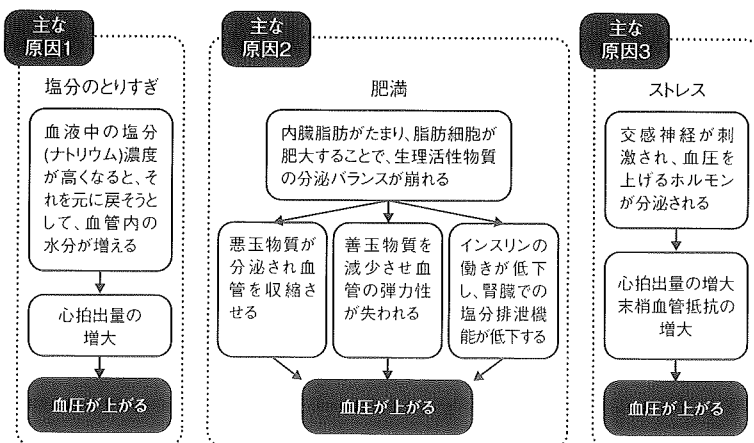
【図2】 高血圧の診断基準
（「高血圧治療ガイドライン2014」より）

	収縮期	かつ または	拡張期
診察室血圧 (医療機関の診察室で測る血圧)	140mmHg以上		90mmHg以上
家庭血圧 (家庭で測った血圧)	135mmHg以上		85mmHg以上

高血圧の原因は？

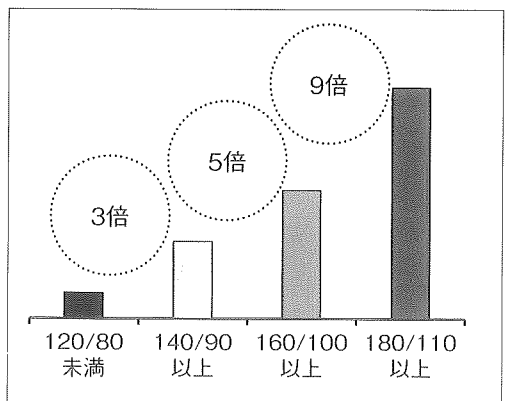
高血圧のおよそ90%は、遺伝的体質、食塩のとりすぎ、肥満、ストレス、加齢などが複雑に関係して起きる「本態性高血圧」で、残りの10%は特定の病気が原因で起きる「二次性高血圧」です。

【図4】 高血圧の主な原因



【図3】 血圧の高さと脳卒中・心筋梗塞による死亡率(40～64歳)

心臓や動脈に最も負担が少ないとされる血圧(120/80mmHg未満)との比較



心拍出量…心臓が1回の収縮で送り出す血液の量。
末梢血管抵抗…全身に張り巡らされた細い血管(動脈)における血液の流れにくさ。