

高血圧症について

1. 高血圧の原因について

高血圧を引き起こしやすい危険因子というものがあります。それは「遺伝」、「肥満」、「高血糖(糖尿病予備軍)」、「ストレス」、「喫煙」、「塩分の多い食事」、「飲酒の習慣」などがあたります。これらの因子を多く持っているほど、高血圧になりやすいということになります。逆に言えば、毎日の生活でこれらの危険因子に注意すれば、高血圧を防ぐことも可能といえます。

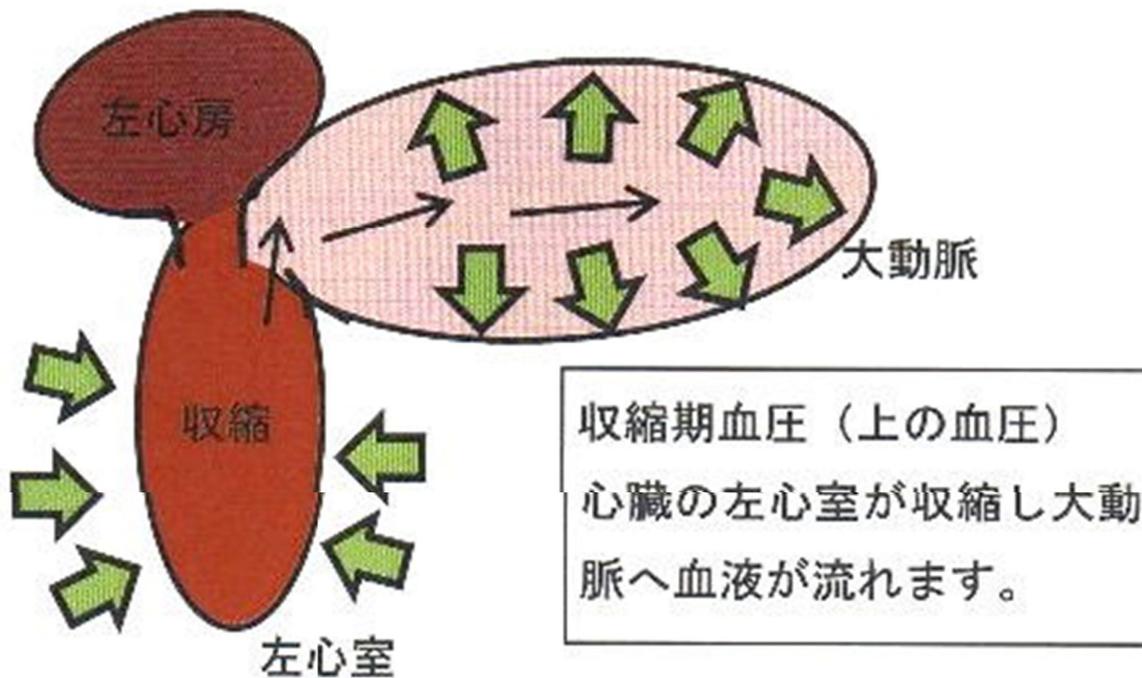
(1) 高血圧危険因子チェック

①	味の濃い食べ物が好き
②	野菜や果物をあまり食べない
③	運動をあまりしない
④	家族に高血圧の人がいる
⑤	ストレスがたまりやすい
⑥	お酒をたくさん飲む
⑦	タバコを吸う習慣がある
⑧	血糖値が高めである
⑨	炒め物や揚げ物、肉の脂身などのあぶらっぽい食事が好き

(2) 上の血圧・下の血圧とは？

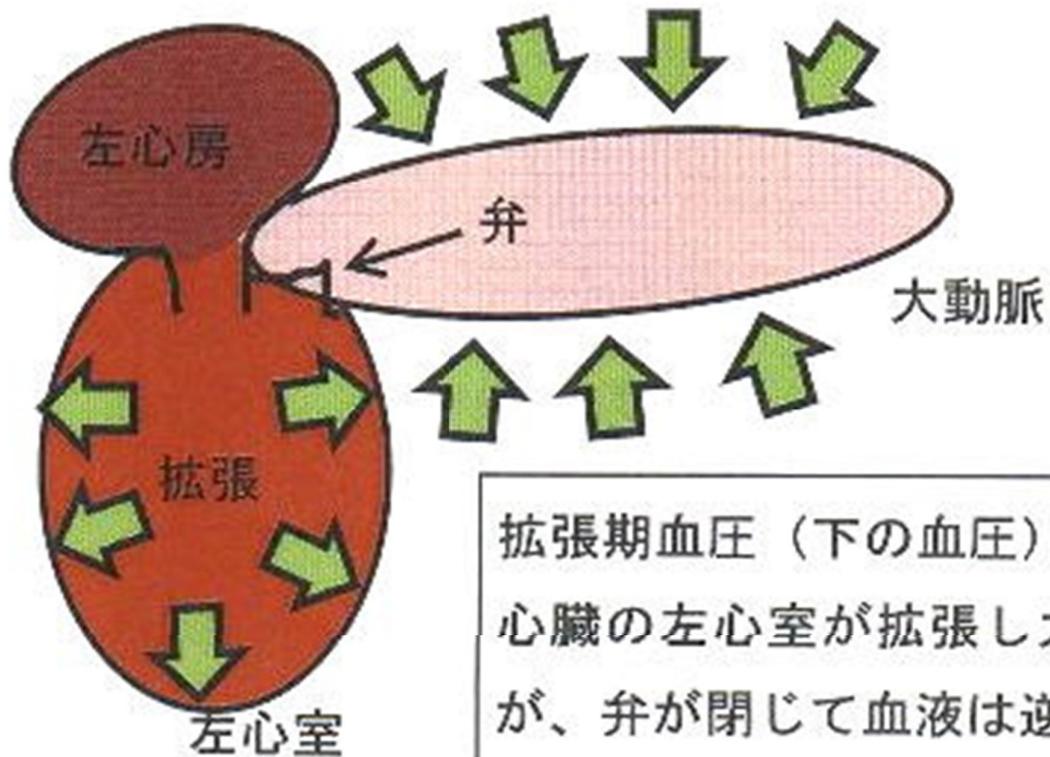
① 収縮期血圧(上の血圧)

心臓には4つの部屋があります。下図の通り、そのうちの1つである左心室が収縮すると大動脈弁が開いて血液を全身に送り出します。すると大動脈は押し広げられます。そのときの血圧が収縮期血圧(上の血圧)です。



②拡張期血圧(下の血圧)

今度は左心室が拡張すると大動脈弁は閉じ、広がった大動脈がもとに戻ろうとして拡張期血圧(下の血圧)を形成します。



拡張期血圧 (下の血圧)

心臓の左心室が拡張し大動脈は収縮するが、弁が閉じて血液は逆流しません。

③高血圧の数値基準

Ⅱ度高血圧以上の数値が出た場合は、お早めに医療機関をご受診ください。

	伸縮期血圧(上の血圧)	拡張期血圧(下の血圧)
正常値	140mmHg未満	90mmHg未満
I度高血圧	140mmHg以上160mmHg未満	90mmHg以上100mmHg未満
Ⅱ度高血圧	160mmHg以上180mmHg未満	100mmHg以上110mmHg未満
Ⅲ度高血圧	180mmHg以上	110mmHg以上

2. 高血圧が引き起こす症状について

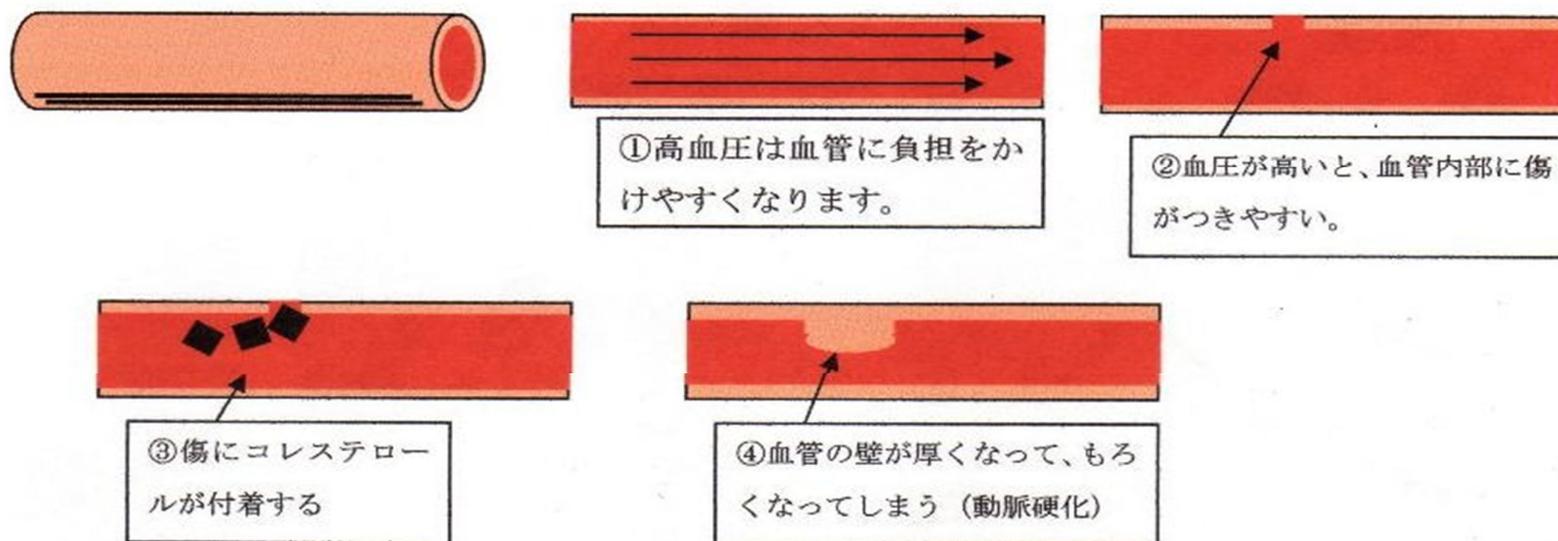
血圧の高い状態が続くと、まずは血管や心臓に負担がかかります。それによって全身の臓器にさまざまな異常を引き起こすことがあります。

(1) **血管** …血液を身体の各所に送るための管。全身へ酸素や栄養分などを運ぶために欠かせない器官。

高血圧の状態が長く続くと、血管壁の内部が傷つきやすくなります。内部に傷がつくと、血中のコレステロールが付着して血管の

内部がせまくなります。すると血管の壁が厚くなることにより、血管がもろくなってきます(動脈硬化)。

◇高血圧が引き起こす動脈硬化の流れ

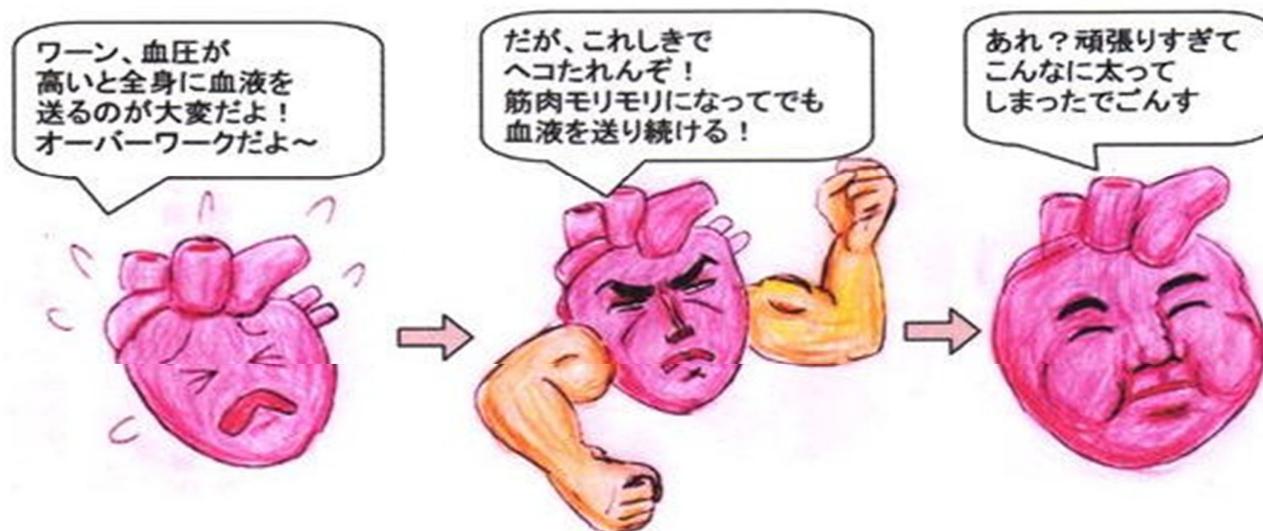


(2)心臓 …一定のリズムの収縮により、血液の循環を行うポンプの役目を担っている臓器

①心不全

血圧の高い状態が続くと、心臓は常に高い圧力で血液を送りだすこととなります。その結果、心臓の筋肉(心筋)が次第に肉厚になり肥大化します。肥大した心筋に、さらに負荷が加わると心臓の収縮力が弱まり、十分に血液を送り出せなくなります。この状態が「心不全」です。

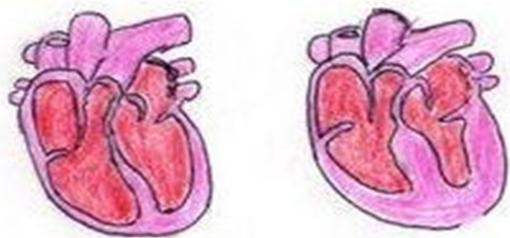
◇高血圧による心臓の肥大化(イメージ)



①高血圧により心臓はフル回転で働くことになる。

②心臓は、負荷に負けまいと、次第に筋肉を増やしていく

③心筋が肥大化した結果、心不全を引き起こしやすくなる。



正常な心臓

肥大化により心筋が分厚くなった心臓

②心筋梗塞

心筋に酸素を送る血管(冠動脈)に動脈硬化が起こり、血管が詰まって血流が止まると、心筋の細胞は酸素不足になって壊死(えし)します。これを「心筋梗塞」といいます。

(3)腎臓 …血液からの老廃物や余分な水分のろ過および排出、体液の恒常性の維持を司る臓器

①腎不全

腎臓には、血液を濾過して、血液中の老廃物を取り除く機能があります。腎臓は、その機能を果たすため、極めて血管が豊富です。その腎臓の血管に動脈硬化が起こると、濾過機能が低下し、「腎不全」に陥ります。腎不全になると、老廃物が体内にたまり、重篤な「尿毒症」へと進行することもあります。

②尿毒症

腎臓の機能が極端に落ち、尿に排出されるべき老廃物が体の中にたまった状態をいう。

3. 高血圧を防ぐ食事

(1) 塩分を減らす食事

塩分を摂りすぎると血圧が上がることは、多くの研究や統計などから指摘されてきたことでした。1998年に報告された、我が国を含めた世界32か国1万人余りを対象に調査したINTERSALT研究の結果でも、食塩を多く摂っている人ほど血圧が高いということが指摘されています。「日本人の食事摂取基準(2005年版)」において日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標値は、男性10g未満、女性8g未満となっています。

これを踏まえると、濃い味付けの食事というものは美味しいものですが、たくさん食べすぎないように注意し、ラーメンやソバなどの汁物は最後まで飲み干さず、醤油やソースはたくさんかけないようにするなど、普段から気を付けていれば血圧上昇を抑えられると思われれます。

(2) 野菜を摂って、塩分を排出

「塩分の多い食事をしてしまった。どうしよう」というとき、カリウムを含む野菜や果物を多く摂り、塩

分を排出する方法があります。カリウムとは、体内の余分な塩分を排泄する作用を持つミネラルです。

普段から野菜を食べる習慣をつけておくと、血圧抑制に効果あります。

また、野菜に合わせて水分を十分に摂っておくと、塩分が尿によって排出されます。

カリウムを多く含む野菜や果物	
緑黄色野菜	かぼちゃ、グリーンアスパラ、トマト、ブロッコリー
葉野菜	水菜、にら、ほうれん草
淡色野菜	白菜、なす、セロリ、キャベツ
果物	バナナ、柿、オレンジ、キウイ、グレープフルーツ、ミカン