



第13回目のテーマは、“高血圧” についての紹介です。



血圧とは…

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁に与える圧力のことで、心臓の収縮と拡張の動きに伴って、常に変動しています。

心臓が収縮すると、全身に血液が送り出され、血圧は最も高くなり(収縮期血圧:上の血圧)、拡張すると、全身を巡ってきた血液が再び心臓に流れ込むため、血圧は最も低くなります(拡張期血圧:下の血圧)。

また、血圧は心臓から送り出される血液の量(心拍出量)が多くなるか、末梢血管の抵抗(=血液の流れにくさ)が増加すると高くなります。

日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン 2009」では、医療機関で測定した血圧(診察室血圧)が、**収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上を、「高血圧」と**しています。

<成人における血圧値の分類(mmHg)>

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I度高血圧(軽症)	140~159	または	90~99
II度高血圧(中等症)	160~179	または	100~109
III度高血圧(重症)	180以上	または	110以上



血圧が高いと…

血圧が高いと、血管の壁に、常に高い圧力がかかっているため、壁が硬くもろくなったり、厚くなったりして**動脈硬化**を起こします。**動脈硬化**が進行すると血液が流れにくくなり、末梢血管の抵抗が増加し、血圧はさらに高くなってしまいます。

動脈硬化は全身の血管に起こります。心臓の表面を走る冠動脈に起こると「**狭心症**」や「**心筋梗塞**」を引き起こし、脳では血管が詰まって脳細胞が壊死する「**脳梗塞**」や血管が破れて出血する「**脳出血**」などが起きます。

さらに、**高血圧**に**糖尿病**、**高脂血症**、**肥満**などの生活習慣病が合併すると、血管の障害は進行し、**動脈硬化**がますますひどくなり、危険度が増してしまうのです。



高血圧の治療

高血圧の 85~90%は原因をはっきり特定できない**本態性高血圧**といわれています。高血圧の発症には、遺伝的素因よりも**食生活**や**運動不足**、**ストレス**などの環境要因が関係していることがわかってきました。日頃から生活習慣に注意することによって高血圧を予防できるのです。



★ 生活習慣の改善のポイント

- ① 塩分を摂りすぎると、人間の体は血圧を上げて、体内のナトリウムを排泄しようとし、
食塩摂取量は1日6g未満を目標に少しずつ減塩に取り組みましょう！
- ② カリウムには、ナトリウムの排泄を促す働きがあります。
カリウムを多く含んでいる野菜や果物を積極的にとりましょう！
脂肪分の多い肉類などは控え、カロリーのとり過ぎに注意しましょう！
- ③ 体重が増えてくるとそれに伴って血圧も上がりやすくなります。
肥満がある人は、適正体重を目標に減量しましょう！
- ④ 体を動かすことにより、血液の循環がよくなり、末梢血管抵抗が減少するため、血圧を下げる効果があります。
日常生活では、無理のない運動で消費エネルギーを増やしましょう！
- ⑤ 過度の飲酒は血圧を上昇させます。**アルコールは適量にとどめることが大切です！**
- ⑥ 喫煙も高血圧の環境要因のひとつにあげられます。
合併症を引き起こさないためにも禁煙をしましょう！



★ 降圧目標

治療の目的は、高血圧による合併症を防ぐことです。そのため年齢や合併症の有無に応じて降圧治療を始める基準や降圧目標が細かく設定されています。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病・腎機能障害のある人	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満



高血圧の薬物療法

生活習慣の改善を一定期間行っても、十分な効果が得られない場合は、薬物療法が行われます。降圧薬にはいくつかの種類があり、異なる作用の薬を組み合わせても使います。

☆ カルシウム拮抗薬

血管に直接作用して血管が収縮するのを抑えて血圧を下げます。

脳や腎臓などの血流を増やす効果や動脈硬化の進行を抑える作用があり幅広く使えるお薬です。

☆ アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬(ARB)

アンジオテンシンⅡという血管収縮作用をもつホルモンの働きを抑えて血圧を下げます。

臓器を保護する作用があるため、心肥大や心不全などを合併している人や、腎臓病でたんぱく尿が出ている人に適しています。また糖尿病や心房細動を予防することも期待できます。

☆ ACE(アンジオテンシン変換酵素)阻害薬

アンジオテンシンⅡを作り出す酵素の働きを抑えて血圧を下げます。

ARBと同様に軽症の人や心不全、糖尿病、たんぱく尿の出ている人に適しています。

☆ 利尿薬

余分なナトリウムや水分を排泄することにより、体内を循環する血液量を減らして血圧を下げます。

高齢者や食塩の影響を受けやすい人に適しています。

☆ β遮断薬

心臓の筋肉にあるβ受容体を遮断して心拍出量を減らして血圧を下げます。

狭心症や心筋梗塞をおこした人にも適しています。

☆ α遮断薬

血管に分布するα受容体に作用し、末梢血管抵抗を減少させて血圧を下げます。

糖や脂質の代謝を改善するといわれており糖尿病や高脂血症のある人に適しています。



次回は、「サプリメントについて」のテーマで、2009年12月発行予定です。