

知らないうちに進行し、命にかかわる発作の引き金になる 高血圧

血管にかかる圧力が高すぎる状態を「高血圧」といいます。血管に高い圧力がかかり続けると、血管は徐々に傷つき、やがて弾力を失っていきます。弾力を失った血管は、詰まったり破れたりするリスクが大きくなり、脳や心臓でこれらの状態が起こってしまった場合には命の危険もあります。

一方で、高血圧に自覚症状はありません。知らないうちに進行し、ある日突然、命にかかわる発作の引き金となることから、「サイレントキラー」とも呼ばれています。健診結果で自分の血圧を把握し、高い場合には下げる取り組みを始めることが重要です。

1. 何らかの原因により血圧が上がる

日本人の高血圧の95%は、原因を特定できない本態性高血圧といわれ、遺伝的体質に加え、塩分の摂りすぎ、肥満、飲酒、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。

2. 高い圧力に対抗するために血管壁が厚くなる

高血圧が続くと、高い圧力に対抗するために徐々に血管壁が厚くなっていきます。

3. 血管の内側に LDL コレステロールが溜まっていく

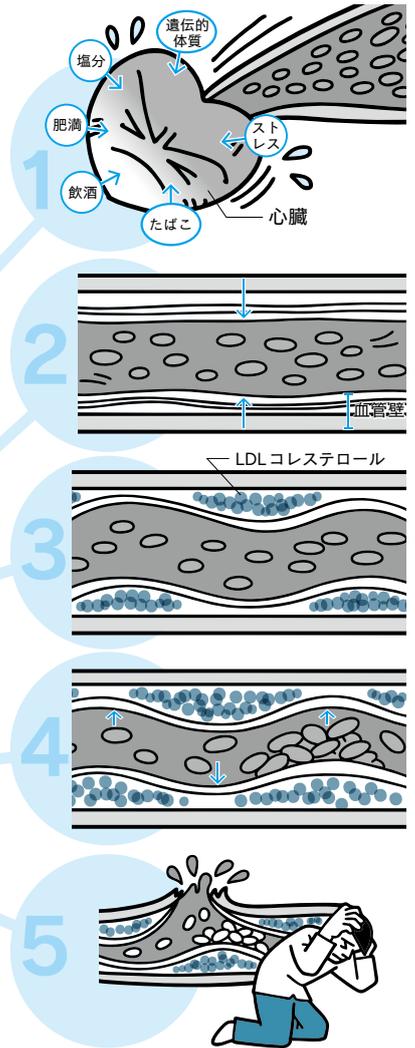
血管壁が厚くなるため血管の内側は狭くなり、LDL コレステロールが溜まりやすくなります。LDL コレステロールは血管壁にも入り込み、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。

4. 動脈硬化が進み、血圧がさらに上がります。

やがて血管の弾力性がなくなると（動脈硬化）、狭く硬い血管に血液が流れるため、血圧はさらに上昇します。

5. 血液が流れなくなる血管が破裂する

最終的には、血管の内側が詰まって血流が止まってしまったり、血管が血液の圧力に耐えられなくなって破裂してしまいます。脳や心臓などの重要な器官で起これば、命にかかります。



特定健診では、こんな数値に気をつけよう！

●収縮期血圧

血液は、心臓が収縮することによって、血管に送り出されます。このとき、血管にかかる圧力のことを「収縮期血圧」といいます。もっとも圧力が高くなることから、最大血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…130mmHg 以上

受診勧奨判定値…140mmHg 以上

●拡張期血圧

血液は、心臓が拡張することによって、血管から心臓へ流れ込みます。このとき、血管にかかる圧力のことを「拡張期血圧」といいます。もっとも圧力が低くなることから、最小血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値…85mmHg 以上

受診勧奨判定値…90mmHg 以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

家庭で血圧を測ってみましょう

高血圧は自覚症状がないため、数値で自分の血圧を確認しておくことが重要です。しかし、血圧は1日のうちでも絶えず変動しているため、健診時に、たまたま低い血圧になっている可能性もあります。健診や病院での血圧測定では正常にもかかわらず、家庭血圧が高い場合を「仮面高血圧」といいます。仮面高血圧は、高血圧の発見の遅れにつながるため、非常に危険な状態です。自分の家庭血圧を把握しておくようにしましょう。

●家庭血圧の正しい測り方

●「上腕血圧計」を選ぶ

●朝と晩に測定する

※朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前、晩：就寝直前

●トイレを済ませ、1～2分イスに座ってから測定する

●1機会原則2回測定し、その平均をとる

→週に5日以上測定し、保健指導判定値を超えている場合は病院を受診する

※出典：特定非営利活動法人 日本高血圧学会

