

成人に多くみられる疾患 高血圧症

ホロニクスヘルスケア株式会社 産業医 衣笠 孝士

高血圧症とは、常に血管に強い圧力がかかっている状態です。直ちに生命の危険がある状態ではないので、健康診断で「高血圧」の診断が出ていても、「血圧が高いくらい」と、軽くとらえて放置しているケースも多いのではないのでしょうか。

■高血圧症の自覚症状

高血圧には特有の自覚症状はありません。高血圧症の恐ろしいところは、動脈に圧力がかかり続けることで、血管が破れやすくなること、そして、脂質が溜まりやすくなって、血管を詰まらせてしまうことなどです。

つまり、ひどい自覚症状を感じた時には、もう手遅れということも少なくありません。これが、高血圧性疾患がサイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれる所以です。高血圧症の恐ろしさは、合併症にあるのです。



「白衣高血圧症」とは、家庭で測定すると正常域なのに、病院で医師や看護師を前にすると緊張して血圧が上昇すると呼ばれる状態。

「仮面高血圧症」とは、逆に家庭での血圧のほうが高い状態。**要注意！**

■高血圧症による様々な合併症を引き起こす要因

- ・脳梗塞や脳出血、くも膜下出血
- ・狭心症や心筋梗塞、大動脈瘤、大動脈解離
- ・腎硬化症など

これら合併症には死亡率が高い病気がずらりと並んでいます。

また、糖尿病は高血圧が直接の原因ではありませんが、高血圧の人は健康な人に比べて2～3倍も糖尿病になりやすいと考えられています。



■高血圧症は、冬に注意

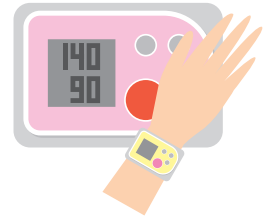
血圧は1日の生活の中で一定ではなく、夜間就寝時に向けて下がっていき、朝起床して日中活動を始めると高くなっていきます。

「冬場」は「夏場」に比べ、心筋梗塞や脳卒中を発症する危険性が高まります。気温が低いと血管は収縮し、冬場の朝は特にそのリスクが高まります。心筋梗塞や脳卒中は朝に起きることが多いですが、これは早朝高血圧が密接に関連していることがわかってきました。朝の時間帯は、血液が固まりやすく、それに加えて、血管も縮みやすい状態にあります。そのような状況に早朝の高血圧が加わると、血管や心臓などに大きな負担がかかって、心筋梗塞や脳卒中が発症しやすくなります。



■ 高血圧症の予防

高血圧症の予防というのは、とにかくにも血圧測定です。人間の血圧は一定ではありません。朝と夜、夏と冬、測定する機器の違いなどでも差が見られます。健康診断の結果が基準値内でも、様々な条件で血圧がどのように変化するのかなど、環境や状態で変動する血圧を知っていることは、健康管理には欠かせません。毎日だいたい同じ時間に同じ状態で血圧を測る習慣を心掛けて下さい。



《血圧の基準》

最高血圧：129mmHg 以下・最低血圧：84mmHg 以下

■ 減塩生活

塩分を摂り過ぎると血圧が上がることは知られていますが、それに加えて、動脈硬化や心臓そのものにも悪影響を及ぼすことが最近の研究でわかってきました。

減塩の実践や継続が難しい背景には、減塩食の味の問題があるのです。減塩食を美味しく食べるには、味付け、塩分量を抑える献立など、多方面からの工夫が必要です。また、加工食品は含まれている塩分量を把握したうえで利用されることをおすすめします。



《日本人の成人に勧める1日の食塩摂取目標量》

男性 9.0 g 未満、女性は 7.5 g 未満

* 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（平成 22 年版）」

■ 有酸素運動

有酸素運動とは、運動の強度があまり高くなく、酸素を十分に体内にとり入れることが可能な運動です。通常、運動をしている最中は血圧が上がりますが、血圧が高い場合でも、酸素をたくさんとり入れる有酸素運動を長く続けることによって血圧を下げるができるといわれています。

同じ運動でも、瞬発的に力が入る筋トレなどは瞬間的に血圧が上がってしまうため、高血圧と診断されている方や、高血圧気味の方は控えておいたほうがよいでしょう。また、このような運動をする場合には医師に事前に相談することをおすすめします。



食生活・運動習慣を見直しても血圧が下がってこない場合は、医療機関を受診しましょう!