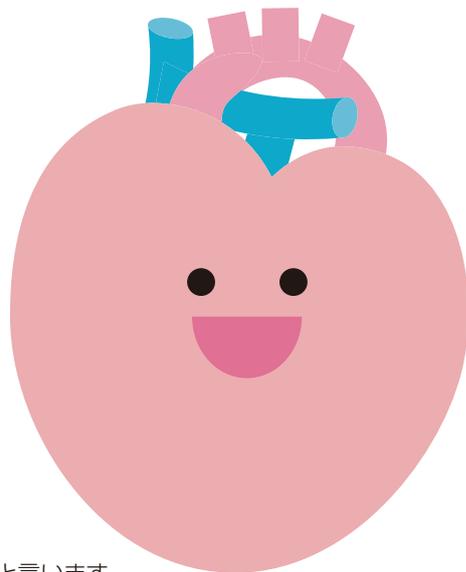


高血圧 ~前編~

みなさんは自分の血圧が普段どのくらいかご存知ですか？

2015～2017年度におけるワールドグループの健康診断の結果、
高血圧の方が3年間で2割以上も増えていることが分かりました。

そもそも血圧とはどういうものか、高血圧になったらなぜいけないのかなど、
血圧に関する基本的な情報をお伝えします。



血圧ってなに？

血圧とは、血液が血管を流れるときに血管の壁を押し出す圧力のことです。

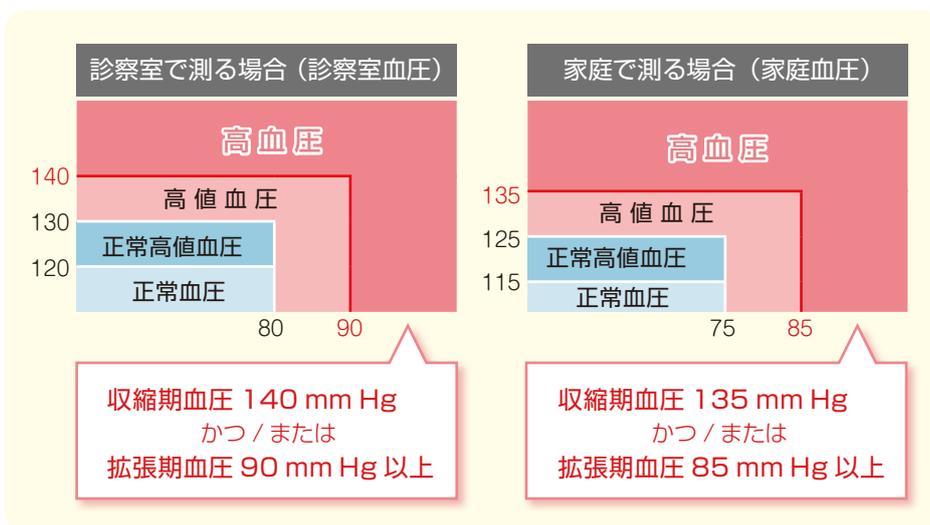
心臓が収縮して血液を押し出すときの血圧を**収縮期血圧（最高血圧）**と言います。

心臓が拡張して血液の流れが最も緩やかなときの血圧を**拡張期血圧（最低血圧）**と言います。

血圧は、運動や寒さ、睡眠不足、ストレス、緊張、喫煙などで上がります。

高血圧って どういう状態？

高血圧は、**安静時での血圧が慢性的に基準値よりも高い状態**をいいます。日本高血圧学会では、
右記のように定義しています。



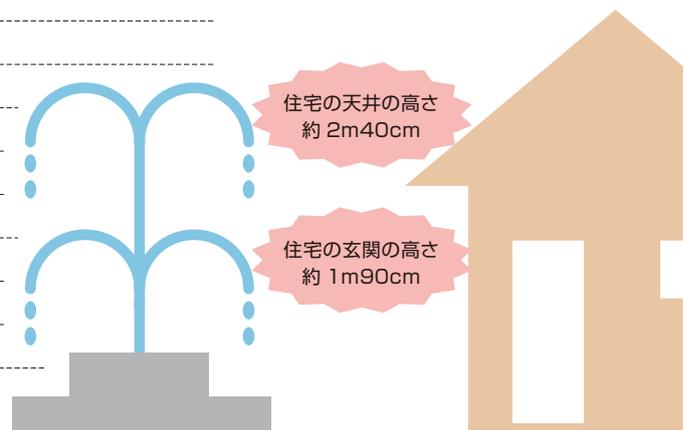
その血圧はどれくらい？

血圧は水銀を押し上げる圧力で測定しています。これを身近な水圧で表すと
どれくらいかをみてみましょう。

$$\text{収縮期血圧 (mmHg)} \times 1.36 = \text{押し上がる水の高さ (cm)}$$

収縮期血圧の値に 1.36 をかけると、水がどの高さまで押しあがるか換算できます。

	収縮期血圧	水の高さにすると
高血圧	200 mmHg	→ 2m72cm
	190 mmHg	→ 2m58cm
	180 mmHg	→ 2m45cm
	170 mmHg	→ 2m31cm
	160 mmHg	→ 2m18cm
	150 mmHg	→ 2m 4cm
	140 mmHg	→ 1m90cm
注意	130 mmHg	→ 1m77cm
正常範囲	120 mmHg	→ 1m63cm
	110 mmHg	→ 1m50cm



● 血圧を上げる要因は？

腎臓の病気や薬剤など原因が分かっている「二次性高血圧」もありますが、大部分は原因が特定できない「本態性高血圧」です。これは、加齢や生活習慣、肥満、遺伝などさまざまな原因が関連していると言われています。

あなたの生活習慣を Check!

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 醤油、塩、ソースなどをよくかける | <input type="checkbox"/> たばこを吸っている |
| <input type="checkbox"/> 麺類の汁は飲みきる | <input type="checkbox"/> 毎日飲酒をしている |
| <input type="checkbox"/> 野菜不足である | <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> 腹十分目（お腹いっぱい）まで食べる | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 運動不足である | |

あてはまる項目が多いほど、高血圧になりやすい生活習慣となっているので要注意です！



● 高血圧だとなぜいけないの？

高血圧は自覚症状がほとんどないので、生活に支障をきたすこともほぼありません。

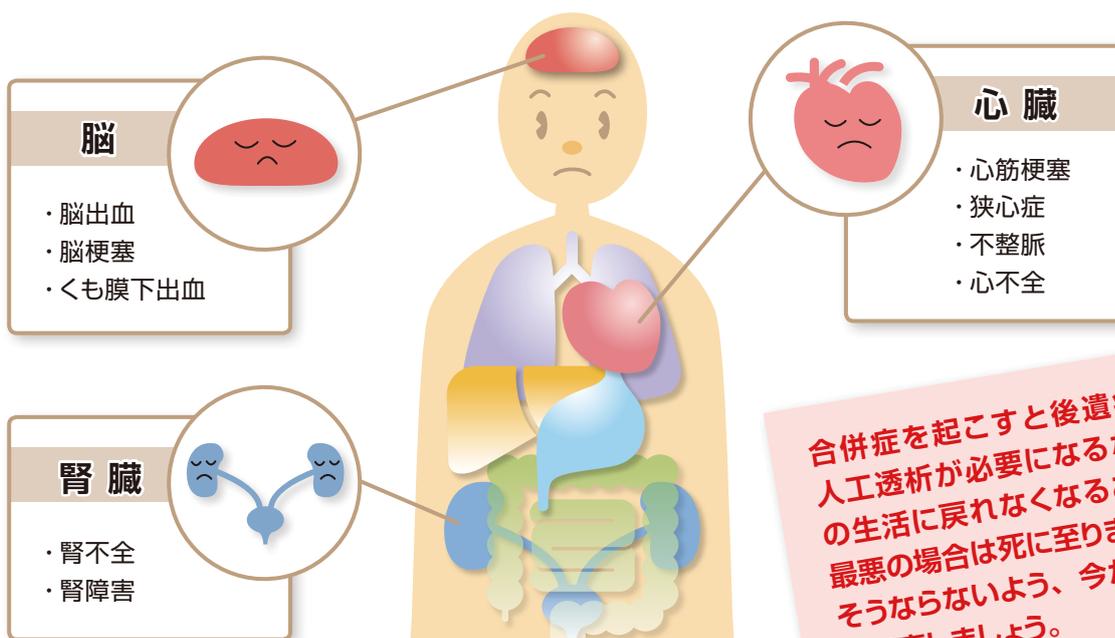
しかし、**放っておくと命に関わる病気を招きます。**

高血圧の状態が続くと、血管に強い圧力がかかることで血管を傷つけます。これを修復しようと細胞が集まり、血管が狭くなって血液の流れが悪くなります。これが**動脈硬化**です。

動脈硬化が進むと、血管の弾力を失い、やがて血管がぼろぼろになり、**脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）、狭心症や心筋梗塞、腎不全**などに至ります。心臓に負担がかかると心臓肥大となり、**心不全**に至ります。



高血圧から引き起こされる合併症



合併症を起こすと後遺症が残る、人工透析が必要になるなど、普段の生活に戻れなくなることもあり、最悪の場合は死に至ります。そうならないよう、今から生活習慣を見直しましょう。

次頁では【禁煙外来】についてご紹介しています。たばこも血圧を上げる一因となりますので注意しましょう。