

山本組合総合病院
循環器内科 科長

木村 州孝

高血圧について



高血圧は、みなさんがもっとも耳にする病気の一つです。現在、日本に4,000万人の患者がいるとされていますが、症状が無い方のことを考えると、みなさんが十分な治療を受けられていないとはいえない状況です。

では、血圧が高い状態は、どんな問題があるのでしょうか。みなさんの体には、つなぎ合わせる10万kmにもなる血管があります。その血管の内張りに

あるのが血管内皮細胞で、人体最大の臓器と言われています。この血管内皮は、血液がスムーズに流れるように日々働いていますが、常に血圧というストレスにさらされ続けています。

たった一本の血管のほんの数mm（全長にしろる割合からすればわずかに1/100億）ですが、一度血流が途絶すると寝たきりになってしまったり（脳卒中）、命を一瞬で落としたり（心筋梗塞）してしまうことがあります。そしてその原因の一つが、動脈硬化です。動脈硬化は加齢によつて全身の血管に起り進行しますが、高血圧はそのスピードを加速させます。循環器疾患による死亡の危険度（リスク）は、およそ3〜5倍になるといわれています。

1日に10万回。これはみなさんの心臓が1日で動く回数です。1年間の鼓動数を計算すると莫大な数になりますが、これだけの負担に血管は日々耐え続けています。つまり血圧の高い方は、さらなる負担を血管に強いっているわけです。そして

結果的に耐え切れなくなった血管は破綻し、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などに繋がることを考えれば、高血圧が動脈硬化による病気の発症のリスクを高めることを、ご理解頂けると思います。治療により収縮期血圧（上の血圧）が10mmHg低下すると、脳卒中の30%、冠動脈疾患は20%程度減少することが知られています。



血圧の管理目標値は年齢、疾患、計測場所（家庭血圧か診察時血圧か）によつて異なりますので、目安として140/90mmHgを超えるようであれば、生活習慣の改善（減塩、運動、節酒、禁煙）や、内服の開始などの介入が必要であると考えられます。

減塩：塩分摂取は食塩として1日6g未満が目標です。1g/日の減塩で1mmHgの降圧が期待されます。（栄養表示がNa（ナトリウム）で記載の際は、食塩に換算するため2.5倍にする必要があります。）

減量：BMI（体重kg÷身長²）で25未満を目標。大体4〜5kgの減量で、有意な降圧が得られたとの報告があります。

運動：1回10分程度の運動を、1日3回以上を目標に行います。

節酒：アルコールは一時的な血圧低下をもたらしますが、結局その後上昇します。飲酒量を8割ほどに制限すると、1〜2週間で降圧が認められたとの報告があります。

禁煙：タバコ1本の喫煙で、15分以上血圧が上昇します。慢性的な血圧と喫煙の因果関係は明らかではありませんが、動脈硬化の促進因子であることは間違いありませんので、高血圧でお悩みの方には禁煙をお勧め