

保健センター新聞

VOL. 27
(血圧Q&A編①)

瑞浪市役所 健康づくり課
0572-68-9785

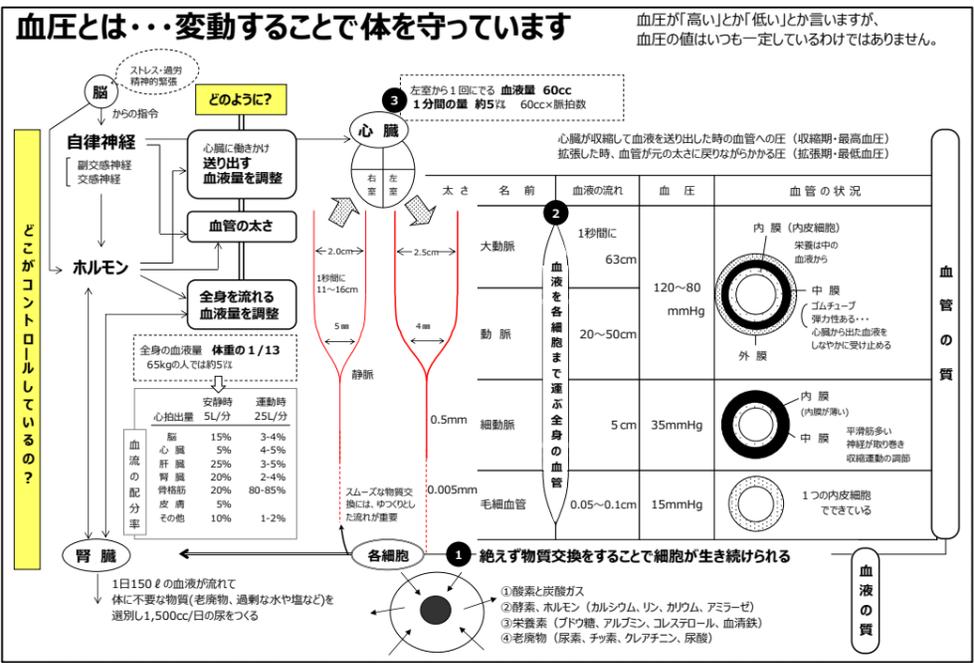
これまでに4回にわたり、保健センター新聞で血圧についてお伝えしてきました。家庭血圧を測定している方も増えてきたように感じます。今回は、私たちが訪問や特定健診結果説明会などでみなさんとお話しさせていただく中でよく質問される血圧についての疑問にお答えします。

*「高血圧治療ガイドライン2019」に基づいた内容となっております。実際の指示についてはかかりつけ医にご相談ください。

上の血圧・下の血圧どっちが大事？ 差があつたほうがいいの？

血圧は、血液が動脈の壁を内側から押す力です。心臓は、収縮して血液を送り出します。送り出された全ての血液がすぐに全身にいきわたるのではなく、大動脈が膨らむことで一定量をとどめ、心臓が拡張したときに、大動脈が縮むことで血液を送り出します。上の血圧と言われる「収縮期血圧」は、心臓が収縮して血液を動脈に送り出したときに血管にかかる圧力です。下の血圧と言われる「拡張期血圧」は、収縮期に大動脈が貯めた血液を送り出すときの圧力です。

太い動脈は、弾力性のあるゴムチューブのようで心臓から出た血液をしなやかに受け止めます。動脈硬化がおこり、弾力性が低下すると、収縮期に血液を貯める働きが低下して上の血圧は上がりますが、拡張期に血液を送り出す収縮力がなくなり、下の血圧は下がってきます。この場合は、上の血圧と下の血圧の差は大きくなりますが、動脈硬化が進んでいることが考えられるので、差があるとよいとは言えません。



下の血圧だけが低い場合もあります。下の血圧は、細動脈という名前のない無数の血管が関係しています。この細動脈が傷むと下の血

圧があがります。それは、①細動脈の血管の構造と②細動脈を取り巻く自律神経と作用しているホルモンが関係しています。

細動脈は、弾力性のある動脈と違い、筋肉質であまり伸び縮みしません。そして、伸び縮みしながら大量の血液を送る動脈からの血液を受け止め、髪の毛くらい細い毛細血管に送る役割をしています。強い圧のまま毛細血管には送れないため、どんなに強い圧で大量の血液が来たとしても細動脈がそれを受け止め調整して、同じ圧力で送っています。強い圧で血液が来ると細動脈には負担がかかり続け、血管が硬くなつていきます。また、細動脈は、筋肉質であるため、他の筋肉と同様に神経やホルモンからの指令により、血管を細くしたり太くしたりすることで、血流を調整しています。ただ、細動脈を取り巻く神経は、血圧をあげるほうの神経(交感神経)しかありません。喫煙や過剰な飲酒、ストレス、生活リズム、運動などは交感神経の働きを強めます。また、肥満の脂肪細胞から分泌されるホルモンやインスリンも血圧をあげるように細動脈に指令をだします。細動脈の負担を減らすことが将来の動脈硬化、将来の高血圧の予防につながります。

このため、上の血圧、下の血圧、血圧の差のどれもが大事な指標です。家庭血圧測定を習慣にして、自分の血圧を把握し、生活習慣を振り返り、改善してください。

測るたびに違う。どれが本当？ 冬は高くなるものだから大丈夫？

血圧は、常に変動しています。測るたびに血圧が変わるのはその通りです。食事や会話、歩行、排泄などの日常動作で変動します。血圧を24時間見てみると、昼間より夜間に低下し、早朝に再上昇します。これには自律神経が関わっています。朝から日中は、身体が活動できるように交感神経が働き、血圧をあげて、全身に血液を送り出します。一方、夜から睡眠中は、身体を休めるために、副交感神経が優位となり血圧も下がります。

また、血圧は、測定する姿勢や手を置く位置でも変わります。それから、季節によっても変動しています。家庭血圧の季節変動を分析した研究によると、夏に比べて冬のほうが高値となり、1月中旬から下旬にかけてもつとも高値となっていました。この季節変動は、高齢、男性、関東以南でより大きくなっていました。

他に気温や気圧、年齢でも変動します。つまり、変動する血圧のどれもがあなたの本当の血圧です。日内変動や季節変動に対応をするために、正しい姿勢で、朝と夜に家庭血圧を測定し、記録することが大切です。特に、血圧の高い人は、日内変動や季節変動でかなり高くなってしまいます。血管への負担を減らし、脳、心臓、腎臓を守るためにも大きな変動と

ならないようにかかりつけ医と相談し、治療をすることが大切です。

急いで来てすぐに測つたから高いのは仕方ないよね？

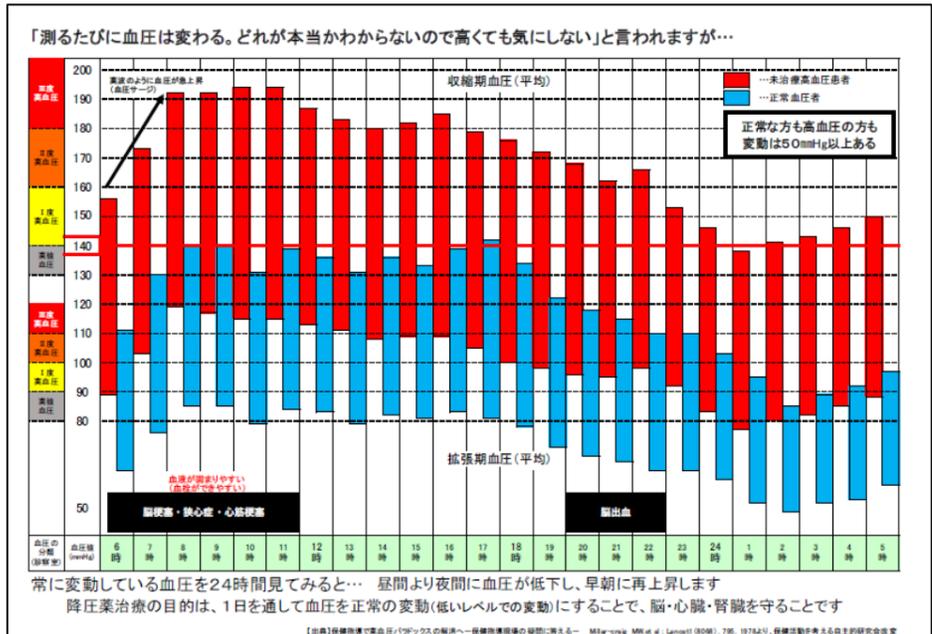
急いで病院や保健センターに来て血圧測定をすると数値が高いこともあります。この場合、高血圧であるかどうかは判断できません。「高血圧治療ガイドライン2019」では、「家庭血圧を指標として、降圧治療を実施すること」を推奨しており、家庭血圧が重視されています。家庭血圧を測定しましょう。

血圧が高い家系だから高くなるのは仕方ないよね？

高血圧全体の大部分を占める本態性高血圧症の方は、家族に高血圧のある方が30〜50%います。このため、血圧が高くなるのは仕方ないのかもしれない。しかし、遺伝因子をもつ全ての人が高血圧にはなっていません。遺伝因子の他にも高血圧になりやすい生活習慣(食塩摂取の過剰や運動不足など)や肥満も受け継いでおり、血圧が高くなりやすいのかもしれない。遺伝だから仕方ないとあきらめるのではなく、高血圧になる可能性が高いので、生活習慣の改善に取り組み、必要な治療を受けることが大切です。

これまでにお話にしたとおり、家庭血圧は、とても大切な指標です。家庭血圧測定を毎日の習慣にし、135/85 mmHg以上が続くときはかかりつけ医にご相談ください。また、生活習慣の見直し、改善も高血圧予防や重症化予防にはかせませません。

次回は、生活習慣の改善の疑問等にお答えします。



【出典】新編降圧ガイドライン2019の解説〜降圧治療の現場に臨む〜 Mito-orig, MK et al. Lancet (2019), 796, 197&21. 降圧治療を考える自主的研究会発表