

瑞浪市は県内で 高血圧者が多い地域!!

保健センター新聞 vol.2でも取り上げましたが、瑞浪市は高血圧の方が多い地域です。平成26年国民健康保険加入者のうち、特定健診受診者の結果を分析してみたいところ、なんと56%の方の血圧が基準値以上(収縮期血圧129mmHg以下、拡張期血圧84mmHg以下)でした。そしてその割合は、県内でワースト2位となつていきます!!

順位	市名	割合
1	A市	64.6%
2	瑞浪市	56.0%
3	B市	54.9%

平成26年度国保加入者特定健診結果より

というところで、今号から「血圧」をテーマに、みなさんに知っておいていただきたいことを2回のシリーズで新聞にしていきます。

血圧って何?

身体の中には500円玉ぐらいの太さから髪の毛ぐらい細い血管が張り巡らされています。心臓から流れる血液を、これらの血管を通じて身体の隅々まで届け、再び心臓へ戻すために循環させる力が「血圧」であり、血液が体中を巡るために必要なものです。

血圧は、心臓が収縮して血液を送り出すときに高くなり、これを収縮期血圧(上の血圧)といいます。また、血液を送り出したあとに、心臓が拡張して血流が緩やかにになると血圧が低くなり、これを拡張期血圧(下の血圧)といいます。

血圧は常に変動しています

測るたびに血圧の値が違う、病院で測ると高くなるなどの経験がある方も多いのではないのでしょうか?

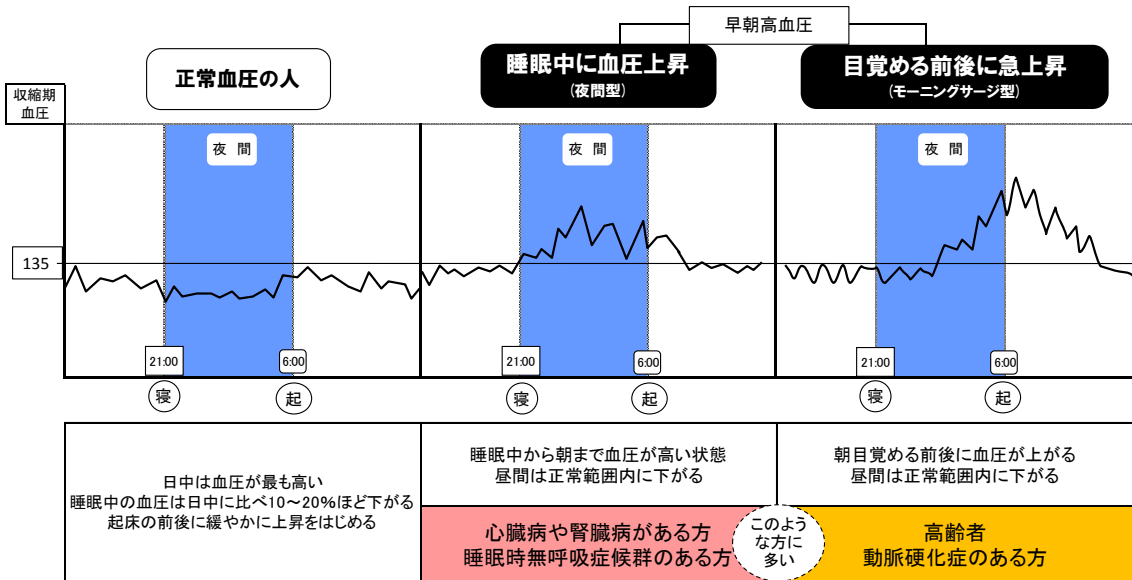
血圧は、朝起きる頃に上昇し始め、日中は比較的高く、夜にかけて低くなり、睡眠中は最も低くなります。また、運動やストレスなどで高くなり、深呼吸や排尿により低くなります。季節にも影響されます。そういう中で、体内には血圧を調整するシステムが備わっており、ちよつど良い血圧に保てるよう働いています。しかし、加齢による血管の硬化、肥満、食塩の摂取増加、運動不足、ストレス、遺伝的要因が加わると、血管に負担がかかり血圧が高くなります。

血圧が高いとどうなるの?

血圧が高い状態を放っておくと、動脈硬化(血管が弾力を失い、血管の内腔が狭くなる状態)が進みます。そして、血管が傷つきやすくなり、そこにコレステロールなどが溜まりやすくなるため、より血管が狭くなります。そうすると、血液の流れる抵抗が増え、血圧はますます上昇します。この悪循環が脳卒中、心筋梗塞、腎障害などの合併症を引き起こすことにつながります。

岐阜県内で
ワースト2位!!

図2 仮面高血圧に要注意



高血圧治療ガイドライン 2014 改変

表1 高血圧にもタイプがあります

①正常血圧	②白衣高血圧	③仮面高血圧	④持続高血圧
家庭、外来血圧ともに正常	家庭血圧は正常だが、外来血圧は高血圧になる	外来血圧は正常だが、家庭血圧では高血圧(早朝高血圧・夜間高血圧・昼間高血圧を含む)(*40歳以上の10人に1人が仮面高血圧)	外来血圧、家庭血圧ともに高血圧
定期的に血圧測定を続けてください	すぐに治療する必要はないが、約1/3は将来本当の高血圧になりやすい	治療が必要	治療が必要

高血圧治療ガイドライン 2014 改変

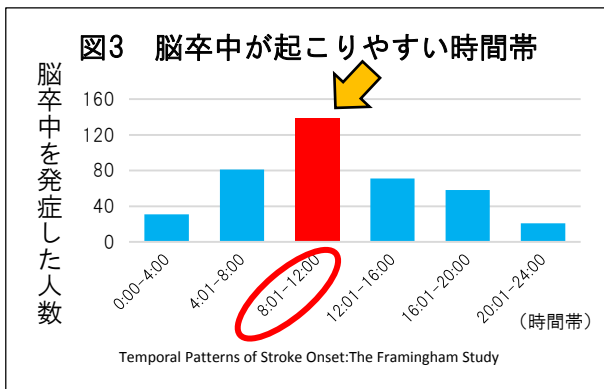
あなたの血圧はどのタイプ?

「高血圧」といってもいくつか種類があります。左の表1、図2を参照してください。あなたはこのタイプですか?

③・④に該当する方は治療が必要です(表1)。特に③の方は正常血圧と思い、見逃されていることが多く、血圧の治療をしている方も2人に1人の割合で見逃されていると言われています(図2)。

そして恐ろしいことに、この血管の変化には自覚症状がありません。高血圧は「サイレントキラー(沈黙の殺人者)」とも呼ばれ、自覚症状が出たときには、すでに生死に関わる病気に進行している場合があります。

先ほど、血圧は朝起きる頃に血圧が上昇し始めると説明しました。アメリカの研究(図3)では、早朝から昼にかけての時間帯は、心筋梗塞や脳卒中が起こりやすいと言われています。もともと高血圧がある場合、この朝の血圧上昇が加わることで、より血管に負荷がかかるためになりやすいです。



Temporal Patterns of Stroke Onset: The Framingham Study

このように、高血圧には様々な種類があり、重大な疾病の予防や、治療が必要な場合は適切な治療を受けることができるように、自分がどのタイプなのかを知ることが大切です。そのためには、普段の血圧の状態を知っておくことが必要です。

家庭血圧の測定方法

自分の普段の血圧の状態を知るために家庭でも血圧測定をしましょう。

①血圧計の選び方

上腕で測定するタイプの方が正確に測定できます。

②測定のタイミング

朝、夕の1日2回測定
【朝】起床後1時間以内

・トイレに行ったあと
・朝食や薬を飲む前

【夜】寝る直前

・入浴直後や飲酒後は避ける

③測定のポイント

・いすに座って1~2分経ってから測定
・腕の測定位置は心臓と同じ高さにする

④家庭血圧の基準値

測定場所	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
家庭で測定	125未満	80未満	140以上	90以上
病院で測定	135以上	85以上	140以上	90以上

降圧治療の対象

高血圧治療ガイドライン

※ただし糖尿病や腎臓病がある場合は、必ずしもこの基準ではありませんので、主治医に確認してください。

⑤測定値を記録する

「測定することに血圧が違うけど、何回測定したらいいか」、「何回目の測定値を記録したらいいか」と質問される方も多いですが、2回測定し、どちらの値も記録しておくことをお勧めします。その際には、測定時刻や体調も記録しておくこと、医療機関などで相談する際にも参考になります。

次号... 血圧編②(平成27年12月発行予定)へ続く!!