

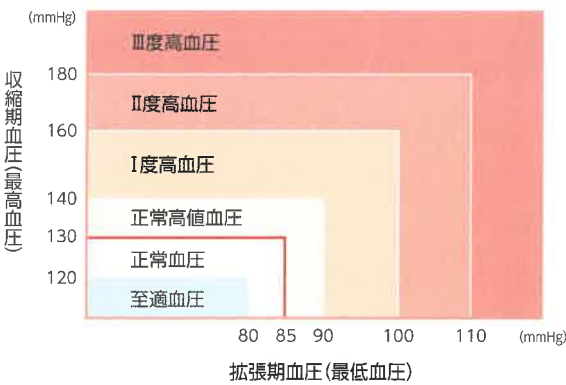


# 今月のテーマは、双葉地域の健康課題として多くみられる「高血圧」についてです。

血圧とは、動脈の中の圧力のことです。血管は血液を容れる器ですが、そのうち心臓から身体全体に出ていく血管が動脈です。動脈の容量に対して中に収める血液の体積が増えると血圧は上昇し、高血圧になります。

つまり、①器である動脈が縮んだり硬くなったりする、②心臓から送り出される血液の量が増えてしまう、という2つの原因のいずれかによって動脈の中に血液が収めきれなくなったときに、血圧は上昇するのです。

①はすなわち動脈硬化です。動脈硬化は、程度の差はあれ、加齢とともに進んでいきます。これはいわば血管の



老化なのです。一度硬くなってしまった動脈を若い弾力のある状態に戻すことは困難です。それは大人になってしまえば赤ちゃんのような肌には戻れないことと同じです。原則として年齢が高くなるほど血圧は上がっていきます。「一度血圧を下げる薬をのみ始めると、二度とやめることができなくなる」とわれています。血管は硬くなり続けるので、一度薬が必要なほどに血圧の上ってしまった人は、その後に薬が要らなくなるほど血圧が下がることはまずないからです。

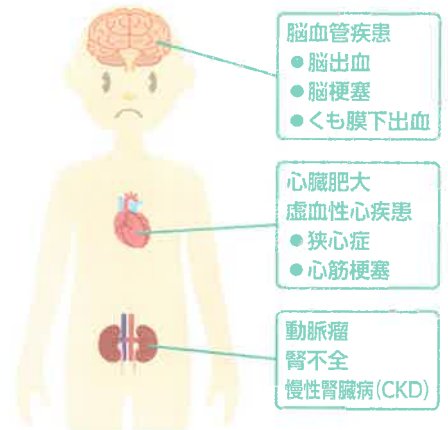
## 高血圧の健康への影響

動脈は心臓から身体全体に送り出される血液を容れる器です。血圧が高いとその器は常に内側から押されているわけですから、器である動脈は傷みやすくなります。そこで血圧が上がると、その硬化した動脈は更に傷みが進んでしまいます。だから高血圧の人は動脈の病気になりやすいのです。動脈は身体全体に血液を送り出すのですから、その動脈が痛むと身体のあらゆる部位に影響が及びます。

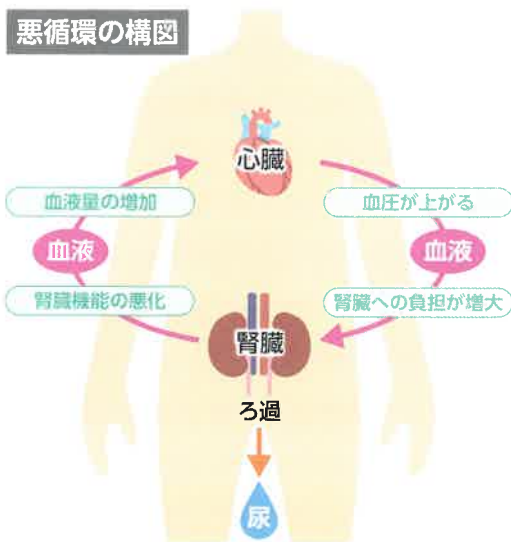
その中でも、特に血液の流れが多い心臓・脳・腎臓は動脈が痛んだ時にダメージを負いやすい臓器です。

私たちの身体の60%は体液から成りますが、腎臓はその体液の量や組成を調整する仕事を請け負っている臓器です。この腎臓は血流が豊富であり、血圧が上がると傷みやすい臓器であることは先に述べました。ここで、動脈が縮んだり硬くなったりする他に、心臓から送り出される血液の量が増えてしまっても血圧は上昇することを思い出してください。腎臓の働きが悪くなってしまいう慢性腎臓病では、体液量が調節できなくなり、その結果、血液の量が増えて血圧が上がってしまうのです。このように、高血圧と慢性腎臓病はお互いが原因でもあり結果でもある関係にあります。

### 高血圧 ▶ 動脈硬化



### 悪循環の構図



# 血圧測定が重要

動脈の病気に伴う症状は、一度ダメージを負うとなかなか戻りにくい特徴を持っています。したがって治療よりも予防が大切であり、その意味で動脈を傷ませる要因である高血圧を放置しないことはきわめて重要です。

高血圧は、国民の1/3が罹患しているとされるごくありふれた疾患なのですが、高血圧自体には全く自覚症状がないので、本人はなかなか気づかないのです。これをそのまま放っておいて動脈が傷み続け、心臓病・脳血管障害・慢性腎臓病などが発症して初めて血圧が高かったことに気づくことも珍しいことではありません。

高血圧は血圧さえ測定すれば確実にわかりますので、何をあいても血圧を測定することが重要なのです。そして自分が高血圧であることがわかったら、ただちに治療を開始することが大切です。



## 高血圧の予防と治療

### 降圧剤の服用

高血圧治療の中心は薬をのむことです。一昔前と違って、いまは安全で有効な降圧剤がいろいろあります。しかも、その多くは決して高価でもありません。血圧が高ければ血圧を下げる薬を飲みましょう。それが一番確実です。



### 生活習慣の改善

生活習慣を変えることで高血圧を防ぐことも、全く不可能というわけでもありません。適度な運動習慣のあることは高血圧の予防効果があります。特に肥満傾向のある人は運動習慣にダイエットを加えて体重を落とすことで比較的是っきりした降圧効果が得られるでしょう。もともと明らかな肥満のなかった人が運動やダイエットで血圧を落とすことができるかどうかはよくわかりません。



### 減塩

塩の摂取を控えると血圧が下がるという声はよく聞かれます。大筋としては正しいですが、しかし減塩によって全ての人の血圧が下がるわけではありません。薬を服用することに比べると減塩は確実性のない降圧戦略です。

しかしそれよりも問題なのは、減塩は血圧を下げるがあっても、それが長生きにはつながらない可能性が指摘されるようになったことです。なぜ塩を控えすぎると長生きできない可能性があるのか、そのメカニズムはよくわかっていません。



一日日本酒2合、あるいはビール中ビン2本以上の飲酒も血圧を上げる要因です。また、直接血圧を上げることはなくても、喫煙や糖尿病、高尿酸血症、高コレステロール血症などは、いずれも動脈硬化を促進することで高血圧による血管の疾患の進展を助長するので、速やかに治療を行わなければなりません。