

Topics

放ってはいけない

今回は、『**血圧**』のお話しについて取り上げます。

～ ① 血圧のしくみ編 ～

皆さんは自分の血圧の値に関心を持っていらっしゃいますか？

スクリーニングテストの結果で、血圧が高く要医療となっている方に受診勧奨するのですが、なかなか受診に結びつきません。受診が面倒なのか、受診するとお薬を勧められるのが嫌なのか、理由はさまざまだと思います。そこで今回と次回の2回に分けて血圧について詳しく見ていきたいと思います。

『血圧』という言葉を目にするだけでドキドキする人、何も感じない人、それぞれだと思います。健診等で「ちょっと血圧が高めですね」と指摘されたことのある人は、血圧を測るときに何故かドキドキしてしまいます。そして「今、ドキドキしているから高いけど、普段は正常なんですよ」と言ったことのある人もいないのでしょうか。

そもそも『血圧』とは何でしょう？

まずは血液の流れについて。人間の血液は、心臓が収縮と拡張を繰り返すことで身体の隅々に流れていきます。生命の維持に欠かせない栄養素、酸素、ホルモンを様々な器官や組織に運ぶためです。それと同時に血液は全身を巡りながら、不要となった二酸化炭素や代謝性老廃物を肺、肝臓、腎臓などに運搬しながら静脈を通過して心臓に戻ります。これが基本的な血液の循環です。

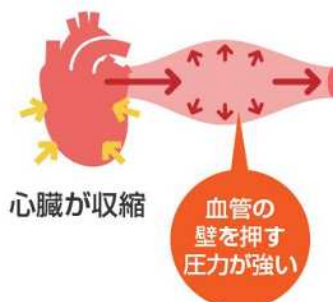
このようにして心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押し出す力を**血圧**といいます。血圧は心臓が送り出す血液の量とそれを流す血管の通りづらさなどの要因で決まります。

血圧には収縮期血圧(上の血圧)と拡張期血圧(下の血圧)があります。心臓が収縮して血液を心臓左心室から大動脈へと押し出した時の、心臓に近い動脈の最も高い血圧が収縮期血圧です。

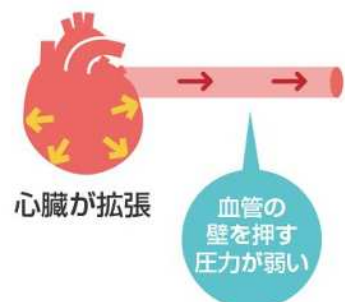
一方、全身を巡った血液は心臓が拡張することによって上大静脈・下大静脈から心臓に戻ってきます。この時の心臓から遠い動脈の血圧を拡張期血圧と言います。

血圧のしくみ

上の血圧



下の血圧



Topics

『血圧』が上がるのはどんな時？



血圧は自律神経(交感神経・副交感神経)の影響も大きく受けます。

痛み・不安・怒りなどで交感神経が興奮すると血管収縮、心拍数上昇、心臓の収縮力増強が起こるため血圧は上昇します(健診でのドキドキや白衣高血圧症はこのパターンです)。

一方、食事などから摂取した余分な塩分によって血液中の塩分濃度が高くなると、塩分濃度を下げるために血管の外の細胞にある水分を血管内に取り込むことで、血液中の塩分濃度を一定に保とうとします。すると血管内を流れる血液量が増加し、血圧は高くなります。高血圧の人に塩分制限が必要な理由の一つはこれです。

喫煙の影響も無視できません。タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させます。血管が収縮することで血圧が上昇し血管に強い圧力が加わります。タバコを吸う人は断続的に吸っている場合が多いので、結果的に血圧は高い状態が続いていることになります。

血圧は一日の中で変化するものです。朝起きた時、日中活動しているとき、夜ゆったり過ごしているときなど、それぞれ血圧の値は異なります。他にも心配事があって寝不足になり、精神的なストレスが強ければ当然血圧は高くなります。若い時には低かった血圧も、加齢とともに変化していくものです。「私は血圧は低い方だから」と思い込む、決めつけることは避けたいものです。

『血圧』に注意しないといけない理由

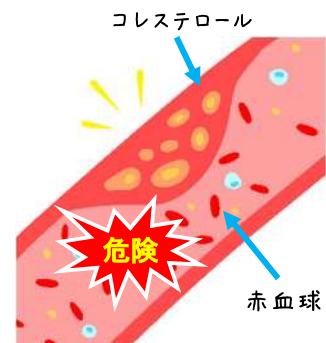
では、痛くもかゆくもない高血圧は何故注意しなければいけないのでしょうか。

血管は高い圧力がかかると、その血圧で破けたり伸び広がったりしないように、収縮します。血管は収縮を続けていると硬くなり、血管壁は厚くなり、血液が流れる内腔は狭くなります。これを**動脈硬化**と言います。狭くなった血管内壁が傷つくとコレステロールなどの脂質がたまりやすくなり、さらに内腔は狭くなります。血液の流れる抵抗が増え、血圧はますます上昇することになります。

高血圧を放っておくと、10年20年の時間をかけて身体の一部だけではなく全身の血管に変化をもたらします。多くの場合自覚症状はありません。

高血圧が**サイレントキラー**と言われる所以です。

高血圧症と診断されて処方されるお薬は、高血圧を放置することで脳卒中や心筋梗塞の可能性が高まるのを予防するためのものなのです。



次回は高血圧の状態が長く続くことで起こる身体の変化、臓器障害について触れます。

骨密度検査のご案内

骨粗しょう症になると、骨折のリスクが高まるため、若い頃からの定期的な検査と生活改善が肝心です。当組合のスクリーニングテストでは、骨密度検査(血管年齢測定サービス付)も受けることができますので、この機会での受診をお勧めします。



健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00