

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。

～ ② 臓器障害編 ～



今回のスクリーニングテストの結果はいかがでしたか。「要精密検査」「要医療」と指示のあった方は、専門医またはかかりつけ医に相談するようにしましょう。

前は血圧のしくみから、高血圧によって起こる全身の血管の変化について触れました。今回は高血圧を放っておくことで、知らないうちに起きている体の内部の変化について触れます。

高い血圧が続くと全身の血管や脳、心臓、腎臓、そして眼にどのような影響が出てくるのでしょうか。



血管の場合

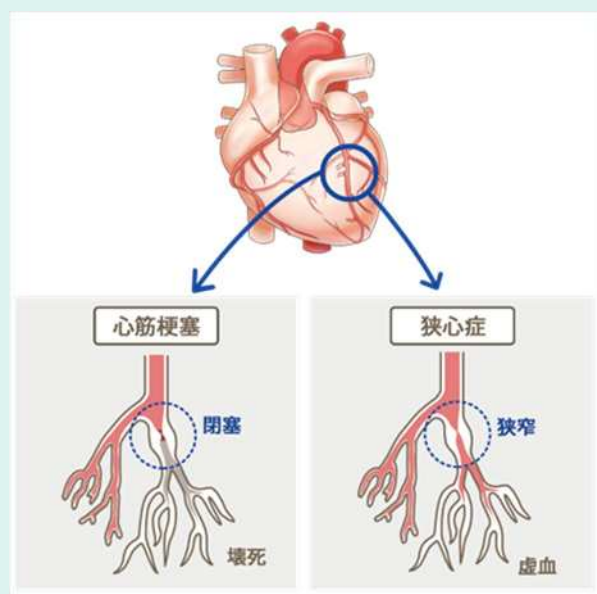
心臓から出て胸からお腹にかけて走る最も太い動脈が大動脈です。高い血圧にさらされ続けると、この大動脈も動脈硬化が起きます。心臓から一気に血液が送り出される場所ですから、高い圧力が加わることで瘤(大動脈瘤)ができ、放っておくと裂けたり破裂することもあり命の危険を伴います(解離性大動脈瘤、大動脈破裂)。動脈硬化は細い血管にも起こります。手足を巡る血管に動脈硬化が起きますと、血液の流れが悪くなることで手足が痛くなったりしびれる場合もあります。



心臓の場合

高い圧力で血液を送り出し続けることで、心臓の筋肉が分厚くなります(左室肥大等)。心臓が大きくなることで心臓の弁に漏れができて心不全を悪化させたり、心房という心臓のリズムを生む所が傷んで心房細動などの不整脈を引き起こし、さらに心臓の効率が悪くなるという悪循環となります。

心臓を養う血管を冠状動脈といいます。冠状動脈に動脈硬化が起こることによって心臓に十分な酸素が届かなくなる病気を虚血性心疾患といいます。興奮や運動によって心臓の仕事量が増えた時に、冠状動脈から十分な血液が供給されず心臓が酸素不足となった状態が狭心症です。冠状動脈が詰まってしまい、血液が届かず酸素が足りなくなって心臓の筋肉が動かなくなってしまうのが心筋梗塞です。





脳 の場合

人間の意識や記憶、運動を司る最も大切な臓器が脳です。高い血圧にさらされて脆くなった血管から出血を起こしたのが脳出血です。喫煙や糖尿病など動脈硬化の悪化因子や、

ストレスなどが危険因子といわれています。

脳梗塞は、動脈硬化によって傷ついた血管の内腔が詰まったり、心房細動や頸動脈の動脈硬化でできた血の塊(血栓)が脳の血管を塞いだことで起きます。



腎臓 の場合

昨年“保健師だより Vol.6”でも取り上げました。毛細血管が糸くずのような塊になった糸球体が一つの腎臓に約 100 万個ずつありますが、そこに大量の血液が流れ、濾過して尿を作り

出しています。腎臓は血流と血管が豊富な臓器なので血圧の影響を受けやすく、水分やミネラルの代謝・ホルモン分泌等の腎臓の機能は血圧と密接に結びついています。

高血圧にさらされ続けると腎臓の糸球体が障害され、糸球体の数がだんだん少なくなり、それに伴い腎臓の機能も悪化していきます。

高血圧を放置すると、腎臓には疾患がなくても腎硬化症などを引き起こし、腎不全になる場合もあります。



眼 の場合

人体で唯一、血管の状態を直接肉眼で観察できるポイントが眼底です。高血圧による動脈硬化は眼底の血管にも変化をもたらします。眼底の所見に加えて、網膜そのものに異常が起

きている場合を高血圧網膜症といいます。黄斑にむくみがある場合を除いて自覚症状はありませんが、放っておくと硝子体出血や網膜剥離に至ることもあります。

このように血圧は、重要な臓器と深く関わっているのですが、血圧が高くても痛みや苦痛を感じることはほとんどありません。まれに「首筋が張る」「頭が痛くなる」等の症状を訴える人もいますが、多くは無症状で、健診等の血圧測定で初めて高血圧に気づく場合がほとんどです。

また、血圧は常に変動しています。健診会場での測定値がたまたま高かったのかもしれませんが、この“たまたま”の値から目を背けないようにしましょう。緊張したり、嫌な場面に遭遇したり、イライラしたり、私たちの日常は様々な出来事の連続です。「自分の血圧はこの値になることもあるのだ」と事実として受け止め、まずは血圧計を購入し家庭での血圧の値を知ることから始めましょう。

減塩や運動等の生活習慣の改善は、将来高血圧になることの予防にもなります。

今回の健診で血圧が高かった人もそうでなかった人も、今の生活習慣を見直す機会としていただければと思います。



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