

マンスリー・ヘルシートピックスのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・女性医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。2018年2月は、看護師による投稿です。

高血圧症について

今年は、ラニーニャ現象により7年振りに極寒の冬を迎えています。各地で大雪の被害もみられます。このように寒い冬は、身体の防御反応がはたらき、体熱が外部へ逃げるのを阻止しようとして、血管が収縮し細くなります。そうすると、心臓が全身に血液を送り出す時に血管壁に掛かる圧力が高くなります。この状態が**高血圧**です。

春夏秋の定期健康診断で問題がなかった場合でも、冬は、血圧が高くなっている可能性もあります。また、忘年会や新年会で食べ過ぎたり、塩分や脂肪量の摂取が多くなったりすることで、血圧が上がります。



高血圧とは

日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインでは、診察時血圧が上の血圧（収縮時血圧）**140mmHg**以上、または、下の血圧（拡張時血圧）**90mmHg**以上を高血圧としています。

では、血圧が高いと何が良くないのでしょうか？血圧が少しくらい高いからと言って、痛みや不快感などの自覚症状がないこともあり、問題ないのではないかしら？と思いませんか。いえいえ、身体の中では、すでに重大な異変が起こっている可能性があります。

高血圧症に罹ると、体内にどのような異変があらわれるのでしょうか？高血圧とは、血管に通常以上の圧力がかかっている状態のことです。この状態が長く続くと動脈の壁は厚くなり硬くなって弾力性を失ってしまいます。これが動脈硬化です。また、圧力に逆らって全身の組織に血液を送るために、心臓は正常な血圧の人に比べ、余分に仕事をします。その結果、心臓にも大きな負担がかかっている状態です。

動脈硬化の最終結果として血管の病気、とくに心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる

動脈硬化性の疾患につながる恐れが高くなります。

また、高血圧と脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病が併発している場合、それぞれの病気は、診断基準を満たさない予備群や軽症の状態であっても、それらが複数重なっている場合は、動脈硬化の進行予防という観点から“**すでに手を打たなければならない状態**”として捉える必要があります。

高血圧症と薬

高血圧症治療の基本は、生活習慣の改善です。しかし、血圧が十分に下がらない場合は、高い圧力による血管へのダメージ（動脈硬化）を予防する為に、降圧薬が処方されます。降圧剤を服用し始めると、食事や運動をおろそかにしがちですが、降圧薬を服用していても生活習慣の改善は必須となります。

高血圧症の原因

高血圧症の原因を以下に記載します。

1. 塩分の摂り過ぎ

食塩（塩化ナトリウム）を摂り過ぎると、尿中へナトリウムを排泄するという腎臓の働き（能力）を上回ってしまうため、血液中にナトリウムが溜まってしまいます。ナトリウムが溜まると、水分を蓄えてナトリウム濃度を調節する働きにより、循環血流量が増加して、血圧が上がります。

日本人の平均的塩分摂取量は1日10～12gといわれています。日本人の食事摂取基準（2015年度版：厚生労働省）では、男性8g以下、女性7g以下を一日の塩分の摂取目標量としています。ちなみに高血圧学会では、1日6g以下を推奨しています。

2. 肥満

肥満は、高血圧の大きな危険因子であることが明らかになっています。特に、内臓肥満は血圧上昇と関係が深く、減量すると血圧が下がるという報告があります。また、心臓から送られる血液の量は体重に比例して増加するため、肥満は心臓にも負担が掛かります。



3. 精神的ストレス

精神的ストレスは、血圧を一時的に上昇させます。ストレスが繰り返されると、交感神経の緊張状態が続いて血管は収縮し、血圧は高い状態（高血圧症）を持続するようになります。

4. 喫煙

タバコに含まれるニコチンには、血圧を上げる作用があります。タバコは動脈硬化も進行させるので、狭心症や心筋梗塞のリスクも高まります。



ちょっと豆知識 “血圧は変動する!?”

血圧は、変動するってご存知ですか？正常な血圧の人でも、1日のうちで朝と夜、緊張している時とリラックスしている時、1年の中でも夏と冬ではかなりの変動があります。家で測ると低いけど、医師や看護婦が測ると高いことが多いという場合もあります。これを**白衣性高血圧**と呼んでいます。

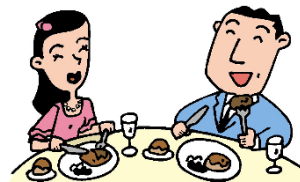
近年では、診察時に医師や看護師が測定する血圧の値ではなく、家庭などで日常的に測定する血圧を基本として、高血圧治療を行っています。

測定の注意事項として、自宅で測る血圧は、朝と晩それぞれ2回ずつ、5日間以上連続して測り値の推移をみます。測定前は、安静にし、なるべく決まった時刻に測ります。測定条件を同じにする事で、正確な血圧を知ることが出来ます。

血圧変動の要因あれこれ



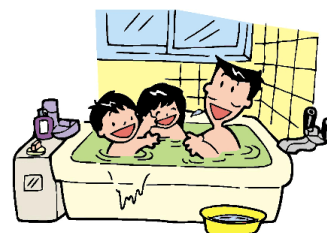
飲酒をすると血管が広がるので血圧は下がる
ただし、大量飲酒を続けると慢性期には高血圧になる



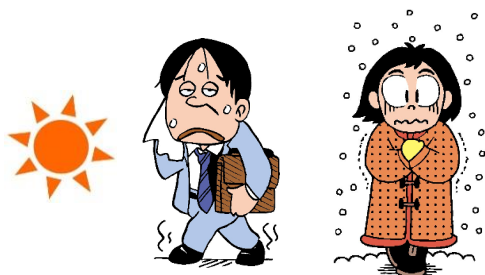
食事中は血圧が上がり、食後は下がる



無酸素運動は血圧を上げる（主に筋トレ）



入浴は血圧変動をおこしやすいので、
ぬるめのお湯にゆっくりつかるのがお勧め



一般に夏は血圧が低くなり、冬は高くなる



ストレスにより血圧は上がる

高血圧症を予防する為に

ここでは、高血圧症を予防する為の食事、および日常生活の改善点をお伝えします。

1. 食事の改善

① 食塩を減らしましょう

- ◆ 煮物や汁物などは、天然のだしをきかせましょう
- ◆ レモン・酢などの酸味のきいた物を使用しましょう
- ◆ 麺類のつゆは、飲まないようにしましょう
- ◆ 加工食品や外食の塩分表示を確認しましょう
- ◆ しょうゆは直接かけないで、小皿に取りましょう



② 暴飲暴食をやめましょう。

肥満は、血圧上昇に影響します。穀類・菓子、および嗜好飲料などの糖分や、揚げ物・調理油などの油脂の摂り過ぎによる、エネルギーの過剰摂取に注意しましょう。また、早食いも要注意です。よく噛んでゆっくり食べるよう心掛けましょう。



③ 栄養のバランスを考えて朝昼晩の3食を規則正しく食べましょう

毎食、主食・主菜・副菜を意識した献立てで、栄養のバランスを保ちましょう。

④ 飲酒は適量を

アルコールは、血管を広げる働きがあり、飲酒直後は、血圧を低下させますが、飲み過ぎると逆に血圧を上昇させてしまいます。また、エネルギー摂取過多にもつながり、肥満を助長させることになります。



⑤ 外食の際は、食塩や栄養のバランスを考えたメニューを選びましょう

一般的に外食は、食塩が多くエネルギー量も高い反面、野菜が不足しがちです。外食の際は、食塩とエネルギーの摂り過ぎに気を付けましょう。

2. 日常生活の改善

以下、8つのポイントをお示しします。

① 規則正しい生活をしましょう。

休養と睡眠を十分にとりましょう。

② 便秘にならないように気をつけましょう。

便秘に伴う排便時のいきみは、血圧を上昇させます。

③ 禁煙しましょう。

喫煙は周囲の人にも悪影響を及ぼします。

④ ストレスをなくすように心掛けましょう。

ストレスを上手に解消する。

⑤ 適度な運動を毎日続けましょう。

適度な運動は、心臓や肺の働きを向上させ、血液の循環を促進させます。適度な運動を継続して行うことで、血圧だけでなく、肥満や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病全般に対して良い影響があります。ただし、運動開始時は、血圧が上がるので、普段の血圧の管理が悪い方や合併症のある方などは、運動が制限される場合があります。運動療法を実施するときは、医師に相談しましょう。

⑥ 急激な温度差に注意しましょう。

急激な温度変化は、血圧の上昇をもたらします。外出や入浴の際など、なるべく温度差を無くすようにしましょう。寒いと血管が収縮して血圧が上がるので、冬の血圧管理は、注意が必要です。

⑦ 定期的に血圧測定をしましょう。

⑧ 薬を医師に処方されている場合、勝手に服薬を中断するのは止めましょう。

おわりに

今月は、高血圧症とその予防について記載しました。冒頭でも述べましたが、高血圧症は痛みや不快感などの自覚症状がない場合が多く、放置されやすい疾患です。放置すれば、重篤な疾患に発展しかねません。

血圧は、健康のバロメーターになります。自宅で継続的に血圧を測定して、記録を付けましょう。何よりも自身の健康状態に関心を持つことが大切です。