

かごしま
データ便

血圧とは、心臓から送り出された血流が血管の内壁を押し出す力で、高くなるほど脳心血管病のリスクが高くなります。診察室で140/90mmHg以上、家庭で135/85mmHg以上を高血圧と言います。日本の高血圧者数は約4300万人と推定され、うち3100万人が管理不良と言われています。なぜ、こんなに血圧の管理が悪いのでしょうか？

高血圧では、頭痛や肩こりを訴える人もいますが、ほとんどは症状が無いので放置しがちです。しかし、高血圧が原因となり、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、大動脈解離、腎臓病など、命に危険を及ぼす病気になります。高血圧で症状が無くても、決して安心してはいけません。

健康診断や病院で高血圧を指摘されなければ、正常と言った良いでしょうか？ 血圧はさまざまな原因で変動します。高血圧を指摘されていない人の中にも10〜15%、病院でコントロール良好とされて

症状なくとも安心できず

高血圧

いる高血圧患者の9〜23%に高血圧が隠れていて、この状態を仮面高血圧といいます。

アルコール多飲や喫煙、寒冷、糖尿病による自律神経障害などが原因で早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」、心不全、腎不全、睡眠時無呼吸症候群などが原因となる「夜間高血圧」、職場や家庭、自然災害などの大きなストレスで血圧の高い状態が続く「昼間高血圧」があります。

仮面高血圧を発見するには、家庭での血圧測定が有効です。上腕式血圧計が推奨され、朝の測定は起床後1時間以内・朝食前・服薬前に、トイレをすませて椅子に1〜2分座って落ち着いてから行います。夜の測定は就寝直前です。朝晩、少なくとも1回の測定が推奨されています。できるだけ同じ条件で複数回測定して、平均値が135/85mmHg以上の場合、測定結果を持って医療機関を受診しましょう。



う。(鹿児島大学
心臓血管・高血
圧内科学助教・
赤崎雄一)

◆第3水曜掲載。