

# 1. 血圧が変動するしくみ!

## 血圧とは?

心臓から送り出された血液が血管の壁（血管壁）の内側に与える圧力のことです。

- ・心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は血管にいちばん強く圧力がかかる＝**収縮期血圧（最高血圧）**
- ・収縮した後心臓がひろがる（拡張する）ときには、圧力がいちばん低くなる＝**拡張期血圧（最低血圧）**

収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても、高血圧といえます。血圧は、食事やストレスなどに影響され、1日の中でも常に変動しています。

血圧を調整しているのは自律神経で、**交感神経**と**副交感神経**からなります。



こうした自律神経のバランスが崩れ、血圧が高い状態が続くのです。

# 2. 高血圧のタイプ

高血圧の基準値には、医療機関で測る診察室血圧と家庭で測る家庭血圧があります。

**診察室血圧は 140/90mmHg**、**家庭血圧は 135/85mmHg** が基準値です。家庭血圧は診察室血圧より低めに設定されています。高血圧はこの測定値によって3つのタイプに分かれます。

- ◆ 診察室血圧と家庭血圧のどちらも基準値を上回っているタイプ→**持続性高血圧（いつも高血圧）**
- ◆ 医療機関では高めに出ても家庭血圧は正常なタイプ→**白衣高血圧**
- ◆ 医療機関で測ると正常なのに家庭で測ると高くなるタイプ→**仮面高血圧**

この中で特に注意しなければいけないタイプは、**仮面高血圧**の方です。

仮面高血圧はさらに時間帯や状況によって、**夜間高血圧**、**早朝高血圧**、**ストレス性高血圧**の3つに分けられます。

# 3. 仮面高血圧の原因は?

仮面高血圧の背景には、様々な病気や生活習慣の乱れなどが潜んでいることが多くあります。

【夜間に高い「**夜間高血圧**」の場合】  
心不全や腎不全、自律神経障害、睡眠時無呼吸症候群、不眠などがあると考えられています。

【朝に高く出る「**早朝高血圧**」の場合】  
動脈硬化が進行していたり、多量飲酒の習慣がある場合、また睡眠時無呼吸症候群や不眠があると起こりやすくなります。

【「**ストレス性高血圧**」の場合】  
仕事や介護・育児などのストレスが原因です。

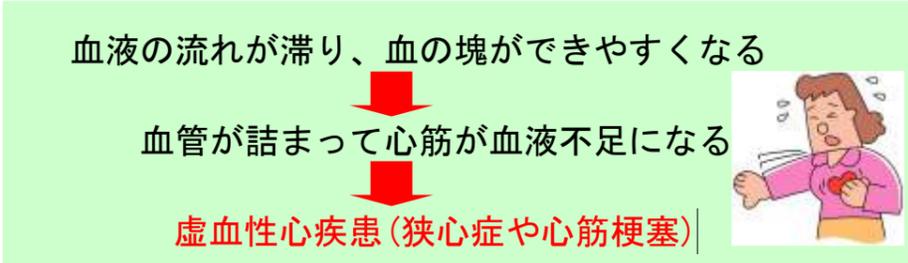
仮面高血圧が疑われる人は、一度医療機関を受診して、原因となる病気や生活習慣の問題がないかどうかを調べることが大切です。

# 4. 高血圧が続くと?

高血圧が続くと、心臓は過重労働に対応しようと大きくなります（**心肥大**）血管（主に動脈）は、高い圧に負けまいと壁を厚くし、高い圧力によって血液の成分が動脈の内壁に入り込み、コレステロールが加わるなどして**動脈硬化**を起こします。動脈硬化は全身に起こり、血液の流れを悪くしますが、特に多くの血液を必要とする臓器である**脳や心臓**などに害が及びます。



心臓の筋肉に酸素と栄養を運ぶのは冠動脈（冠状動脈）と呼ばれる血管ですがこれが硬くなると…



脳の動脈が硬くなると、心筋梗塞と同じようなプロセスで**脳梗塞**が起こります。硬くなった細い血管はもろくなります。そこに高い圧力がかかると脳の血管が破れて、出血が起こります。これが**脳出血**です。

また、尿の異常や腎機能の低下が慢性的に持続する**慢性腎臓病**にもなる恐れがあります。最初は無症状のため気がつかないことも多いのですが、進行してしまうと人工透析や腎移植にいたる場合もあります。

# 5. 血圧を測ってタイプを知ろう!

## <家庭血圧のメリット>

- 日常生活の血圧の把握ができる。
- 高血圧のタイプが分かる。
- 薬の効果の判定に役立つ。
- 合併症などの危険を予測できる。



## <正しい家庭血圧の測り方>

- 1) 椅子などに座る。
- 2) 付属のカフをややきつめに（指1本入るくらい）に上腕に巻く。
- 3) 上腕をテーブルなどに乗せ、カフが心臓と同じ高さになるようにして測定。



## <測るときの注意点>

- 朝は起床から1時間以内の食前（降圧剤を飲んでいる場合は飲む前）に測ることが望ましい。
- 夜は就寝前のリラックスした状態で。
- 測定前にトイレはすませておく。
- 初めて測定するときは左右の腕で測定し、次回からは高い値の出た腕で測定する。
- なるべく朝晩に2回ずつは測定して、記録を残しておくといよい。
- 食事や運動、喫煙などの後に測る場合は30分以上時間をおく。



# 6. 生活リズムを見直そう！

血圧は、塩分の多い食生活、運動不足、不眠によって上がりやすくなります。特に**食生活**、**運動**、**睡眠**を見直し、高血圧の改善に取り組むことが大切です。

## 食生活を見直す！

食生活で最も重要なのは**塩分を控える**ことです。血圧が高い人は**1日の塩分を6g未満**にすることを目標にし、ゆっくり減らしていきます。  
(ちなみに日本人の食塩摂取量は約11gで世界的にも多く摂っています。)



### 【ポイント】

①加工食品・調味料類に含まれる塩分の摂取を減らすこと。

- ◆ラーメンや天ぷらそばなどは、汁・スープはできるだけ残す。
- ◆みそ・しょう油・ブイヨンなどの調味料は控えめにする。食事時のしょう油やソースなどは「かけるよりもつける」をモットーにしておく。
- ◆香辛料や香味野菜の利用、お酢やレモンなどの柑橘類を加えるなどして、香りや風味を高める調理を工夫する。



②塩分を体外に排出する作用のある「カリウム」や、塩分を包み込んで体外に排出する働きを持つ「食物繊維」を豊富に含んだ食べ物を積極的にとるようにする。



### 【カリウムを含む食品】

ほうれん草・バナナ・さつまいも・アーモンドや落花生などのナッツ類。手軽にとりたい場合は緑茶の茶葉粉末を食べたり、食塩無添加のトマトジュースをとるのも良いです。



### 【食物繊維を含む食品】

さつまいも・ごぼう、きのこなどの野菜類のほか、わかめやひじき・昆布などの海藻類、あずき・大豆などの豆類

**注意点**：腎機能が低下している方がカリウムを過剰に摂取すると、高カリウム血症などを招く恐れがあり、その他にもカリウムの摂り過ぎがめまい・不整脈・低血圧などの症状や副作用につながる場合があります。すでに投薬によって高血圧の治療を受けている方は、日常生活におけるカリウムの摂取量に制限がかかる場合もありますので、先に医師に相談しておく方が良いでしょう。

## 運動を見直す！

有酸素運動には、肥満解消・不眠改善の効果があるとともに、血流が良くなることで血管の弾力を増す効果もあり、動脈硬化や高血圧を予防できます。



### 【勧められる有酸素運動】

ウォーキングや軽いジョギング、平らなところでのサイクリング、ゆっくりと長い距離を泳ぐこと。

### 【運動の程度】

ウォーキングであれば1日30分程度(10分ずつを3回でも効果あり)を週に2~3日から行なう。1分間の心拍数が90~110になる程度の「少しきつい」と感じるくらいの速さで行なう。

## 質の良い睡眠をとる！



### 【質の良い睡眠の条件】

睡眠中に目が覚めることがなく深い眠りを得られること。

- 「日中よく活動する」「寝る時間を一定にする」といった**生活リズムの改善**をする。
- 睡眠の質を悪くしている病気(うつ病、睡眠時無呼吸症候群など)があれば、それを改善することも大切。
- 多量の飲酒は起床前後の交感神経の働きを活発にさせたり、眠りを浅くするため注意が必要。

### その他

- タバコは交感神経を刺激して血圧を上げやすくするので、**禁煙**を心がける。
- 塩分によって血圧が上がりやすい「食塩感受性」の高い人は、より減塩を心がける。肥満と不眠を解消すると、食塩感受性が改善される場合もある。



## こんにちは！保健師です！

外来で血圧を測っていると高血圧に悩む患者様をよくお見かけします。中には高血圧の状態になれて「このくらいが普通だから」と言われる患者様もいらっしゃいますが、今一度ご自分の生活習慣の見直しをしていただくことをお勧めいたします。生活習慣を正すだけでも体は変わります。是非ご自分の体の声に耳を傾けてください。



# 健康だより

Vol. 50

2012

4月号



## 高血圧には要注意！

～注意すべき仮面高血圧とは？～

医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 救仁郷  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町 1830  
電話 0994-43-3434 内線 (1271)