



陽差しが暖かくなってきましたね。皆様はどうお過ごしでしょうか。

今回は高血圧について触れていきたいと思います。

Q:そもそも血圧ってなんですか？

A: 血圧とは**血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力のこと**です。心臓は、ポンプのように毎分60～70回ぐらい、血液を血管へと押し出しており、これが手首などをさわるとドクンドクンと打っている脈拍です。

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ります。これが収縮期血圧(最高血圧)です。そして、収縮した後に心臓がひろがる(拡張する)ときには、圧力がいちばん低くなります。これが拡張期血圧(最低血圧)です。収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても、高血圧となります。



Q: 自覚症状ってあるんですか？

A: **自覚症状はほとんどありません**。ただ人によっては、高血圧と診断される直前から肩こりがひどくなったとか、頭痛がするようになったとかいう人がいますが、これも高血圧の特有の症状ではありません。症状だけで高血圧を見つけることはできません。

そのため、**定期的に血圧を測っていないと、高血圧を発見することは難しい**です。健診を受けていれば早めに発見できます。

また、高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化になったり、のちに虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳卒中などの発作を起こすおそれがあります。

日本人には高血圧の人がとても多く、約781万人もの人が治療を受けています。だからかえって、あまり危険な状態だという意識はないかもしれません。高血圧は症状がほとんどないままに、長年かかってひそかに血管を蝕んでいきます。そのため「サイレント・キラー」とも呼ばれる、おそろしい病気です。

参考:厚生労働省 高血圧ってどんな病気？

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/about.html>

