



## 血圧の種類と、高血圧について

昨年4月にも高血圧をテーマに取り上げていますが、今回はおさらいも含めてもう一度高血圧について学んでいきましょう。

### 血圧とは

- ・血圧とは、**血液が血管壁に与える圧力**のことです。
- ・血圧には、一般的によく知られている**収縮期血圧**(最高血圧)と、**拡張期血圧**(最低血圧)の他に、**脈圧**や**平均血圧**というものがあります。
- ・**脈圧**とは、**(収縮期血圧 - 拡張期血圧)**のことです。**大動脈や大腿動脈、頸動脈に動脈硬化が進むと、血管壁の弾力が失われ、収縮期血圧は高くなり、拡張期血圧は逆に低くなり、脈圧が大きくなります。**
- ・**平均血圧**とは、**(脈圧 ÷ 3 + 拡張期血圧)**のことで、**細い血管に動脈硬化が進むと、平均血圧は高くなります。**

脈圧や平均血圧も、時折気にかけて計算してみましょう。

### 高血圧とは

- ・**高血圧**とは収縮期血圧が**140mmHg**以上または拡張期血圧が**90mmHg**以上と定義されています。(ただし、日本高血圧学会では、収縮期血圧が**130mmHg**以上または拡張期血圧が**85mmHg**以上を**正常高血圧**としてグレーゾーンを設けています。)
- ・また、**血圧を下げる薬剤を服用している場合は、家庭血圧の収縮期血圧が130mmHg以下で拡張期血圧が80mmHg以下を目安としましょう。**

高血圧は動脈硬化を促進させるため、脳や心臓、腎臓などに悪影響を及ぼします。

### 生活習慣の改善

・**血圧に影響を与えるものは、気温や呼吸、体温、ストレス、新陳代謝、年齢、食習慣、飲酒、喫煙**などです。すべてを完璧に実行するのは大変難しいですが、可能な限り以下の7項目の生活習慣を改善しましょう。

- ①BMIが25を超えないように適正体重を維持する。
- ②塩分は1日6g未満に制限する。
- ③コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を制限する。
- ④禁煙する。
- ⑤アルコールを控える。(エタノール換算して、男性は1日20~30g以下、女性は1日10~20g以下)
- ⑥心血管病がない場合、1日30分以上を目標に有酸素運動を定期的に行う。
- ⑦可能ならストレスのない生活環境を整える。

### 降圧薬の種類

・降圧薬には、利尿薬やβ遮断薬、カルシウム拮抗薬、ACE阻害薬、アンギオテンシンⅡ受容体拮抗薬などがあり、症状によって使い分けます。また、いくつかの薬を併用することもあります。