

高血圧症について

循環器内科 白木 里織



● 血圧とは

血管内にかかる圧力のことで、主に動脈にかかる圧力のことを言います。心臓が収縮した時の圧力を収縮期血圧（＝上の血圧）、心臓が拡張した時の圧力を拡張期血圧（＝下の血圧）とよびます（図1）。血圧の値は、心臓から押し出される血液量（心拍出量）と血管のしなやかさ（血管抵抗）によって決まります（平均血圧＝心拍出量×末梢血管抵抗）。そして日々の運動や食事、気温、ストレスなど様々な要因により変動しています。

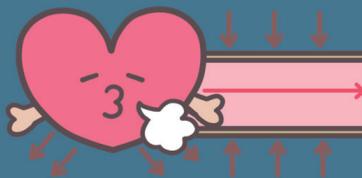
図1

収縮期血圧
（上の血圧）



心臓が収縮するとき

拡張期血圧
（下の血圧）



心臓が拡張するとき

● 高血圧症とは

「高血圧治療ガイドライン2019」において、診察室血圧で収縮期血圧140 mmHg以上かつ/または拡張期血圧90 mmHg以上（家庭血圧ではそれぞれ5 mmHg低い値）を高血圧症といいます。1回だけの測定ではなく、複数回の診察室血圧や家庭血圧を見て診断します。家庭血圧や夜間血圧は診察室血圧に比べて脳心血管病発症・死亡リスクとの関連が強いといわれており、その測定が重要です（図2）。医療機関で測定できる方法としてはABPM（自由行動下血圧測定）というものもあります。

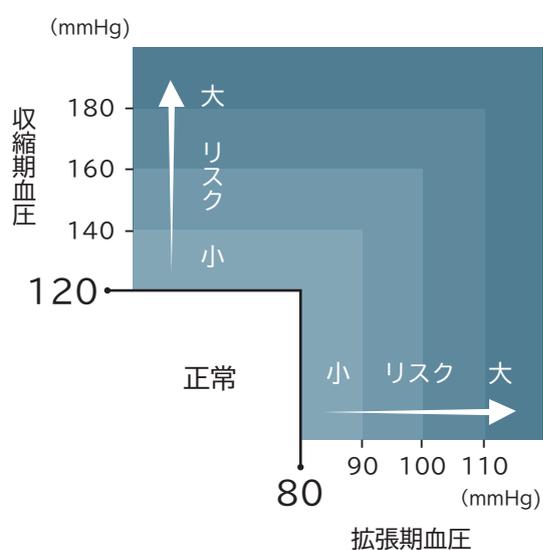
図2



出典：テルモ株式会社

では正常血圧とはどのくらいなのでしょう？

同ガイドラインでは、診察室血圧で収縮期血圧120 mmHg以下かつ拡張期血圧80 mmHg以下（家庭血圧ではそれぞれ5 mmHg低い値）を正常血圧と定義しています。とても低いと思われるかもしれませんが、これは、120/80 mmHgを超えて血圧が高くなるほど脳心血管病、慢性腎臓病などにかかり死亡するリスクが高くなることが疫学的に示されているためです。



● 高血圧症を放っておいたらどうなるの？

高圧がかかり続けることで血管が傷つき全身の臓器に影響をもたらします。眼底出血や慢性腎臓病、脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、大動脈解離などを発症しやすくなります。また、心臓が血液を送り出すときに常に強い力が必要となるため、心不全の一因となります。

高血圧症は脳心血管病による死亡に対する最大の危険因子です。しかし、初期には自覚症状がほとんどないため「サイレントキラー」と呼ばれており、早期発見には健康診断や家庭血圧測定が有用です。

合併症



心不全
狭心症
心筋梗塞
大動脈解離 など



脳出血
脳梗塞 など



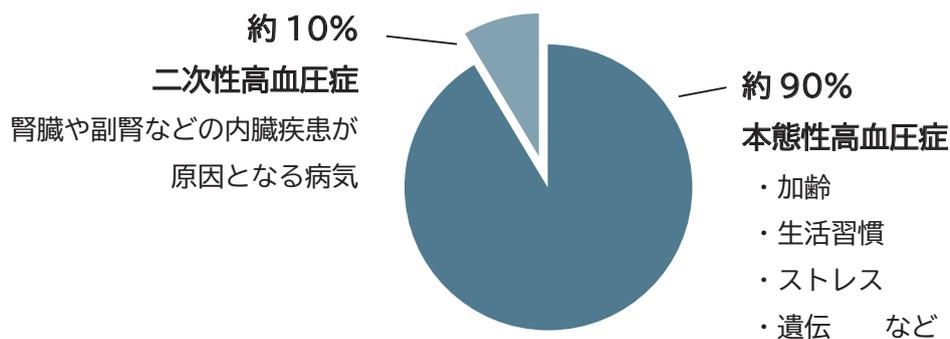
慢性腎臓病 など



眼底出血 など

● どうして高血圧症になるの？

高血圧症の約90%は本態性高血圧症と言われ、はっきりとした原因はわかっていません。加齢や生活習慣、ストレス、遺伝的な因子などが複合的に作用して引き起こされると考えられています。約10%は別の病気が原因で起こるもので（＝二次性高血圧症）、その原因疾患の診断、治療が必要です。



● 高血圧症の治療

高血圧症の治療目的は、将来起こりうる重大な病気の発症を予防することです。

脳心血管病の危険因子の有無、高血圧症の重症度などを踏まえて治療方針を決定します。全てに共通する治療は「生活習慣の改善」です。禁煙、減塩、適度な運動、体重の減量などが含まれます。昨年「医療機器」としてのスマホアプリが開発されました。日々の血圧記録だけでなく、生活習慣の改善を手助けし、主治医とデータを共有できる点が特徴で、当院でも導入を予定しています。

重症度が高い場合や生活習慣を改善しても血圧が下がらない場合、生活習慣改善が難しい場合には薬物療法を行います。薬物には作用の違いにより数種類あり、その組み合わせは非常に多く、個々人の病状や生活習慣、副作用などに応じて選択します。

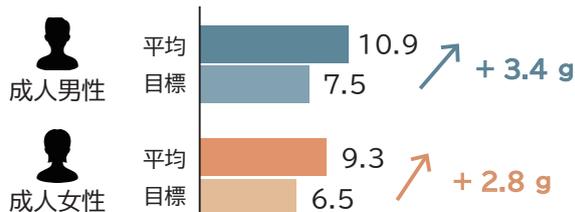
● 高血圧症の管理で変わる将来

日本における高血圧者数は約4300万人と推定され、そのうち3100万人が管理不良、そのうち自らの高血圧症を認識していない人が1400万人、認識しているが未治療の人が450万人、薬物治療中であるが管理不良の人が1250万人と推計されています。健康日本21（第二次）では国民全体の収縮期血圧を平均4 mmHg 低下させるだけで、脳卒中死亡数は年間約1万人減少し、冠動脈疾患死亡数は年間約5千人減少すると推計されていました。来年からは健康日本21（第三次）に入り新たな目標が策定されます。大きな病気にかかる前に、少しでも早く気づいて、適切に管理することが大切です。

当院管理栄養士監修

今より 少しでも減塩 してみましょう

1日の食塩摂取量 目標量と平均摂取量 (g)



高血圧の人 目標 6.0 ※日本高血圧学会推奨

※令和1年国民健康・栄養調査の結果
厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2020年版



味噌汁
約1.5 g

>> 具をたくさん入れて、薄味に



うどん
約3 g

>> 汁は出来るだけ残し、
食べる頻度を減らしましょう



梅干し
約1.5 g



たくわん
約1.5 g

>> 量や頻度を抑えましょう

減塩による降圧効果は個人差がありますが、平均1日1gを減らすごとに高血圧の方で上の血圧が1 mm Hg、下の血圧が0.5 mm Hg 下がり、正常血圧の方はその半分くらい下がるというアメリカの研究結果もあります。