

# 血圧が高いと言われたら

## ■ 高血圧ってなに？

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態を言います。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって硬くなったりして、動脈硬化を起こしやすくなります。

よく、血圧の”上”とか”下“という言い方をしますが、上は心臓が収縮して血液を送り出したときの「収縮期血圧（最高血圧）」のことで、下は心臓が拡張したときの「拡張期血圧（最低血圧）」のことで

高血圧と診断	収縮期血圧（最高血圧）	140mm Hg以上
	拡張期血圧（最低血圧）	90mm Hg以上

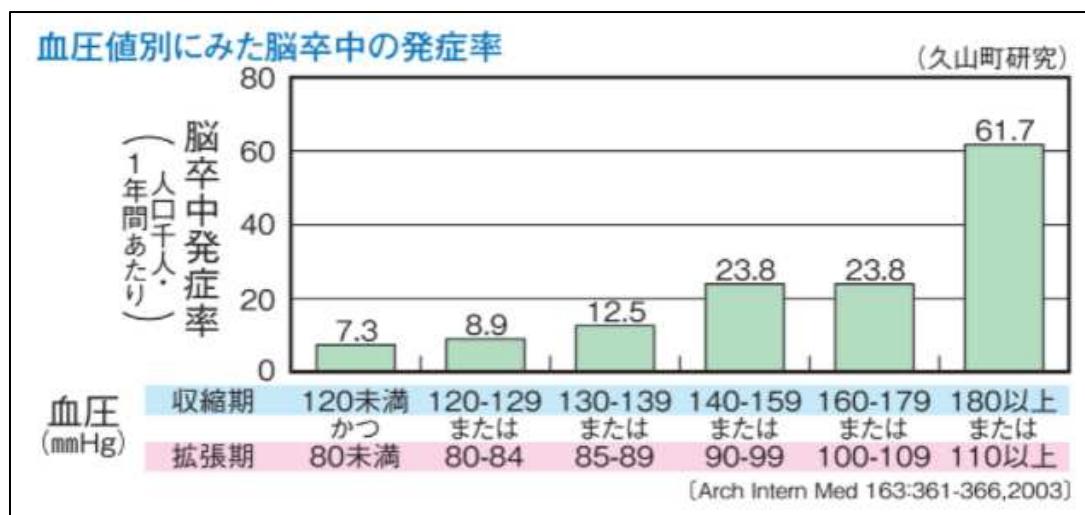
## ■ 血圧が高くなる原因はなに？

肥満、塩分の摂り過ぎ、ストレスや禁煙などです。生活習慣とは別に、遺伝等が高血圧に関係することは確かですが、高血圧症そのものが遺伝するのではなく、高血圧症になりやすい体質が遺伝すると考えられています。

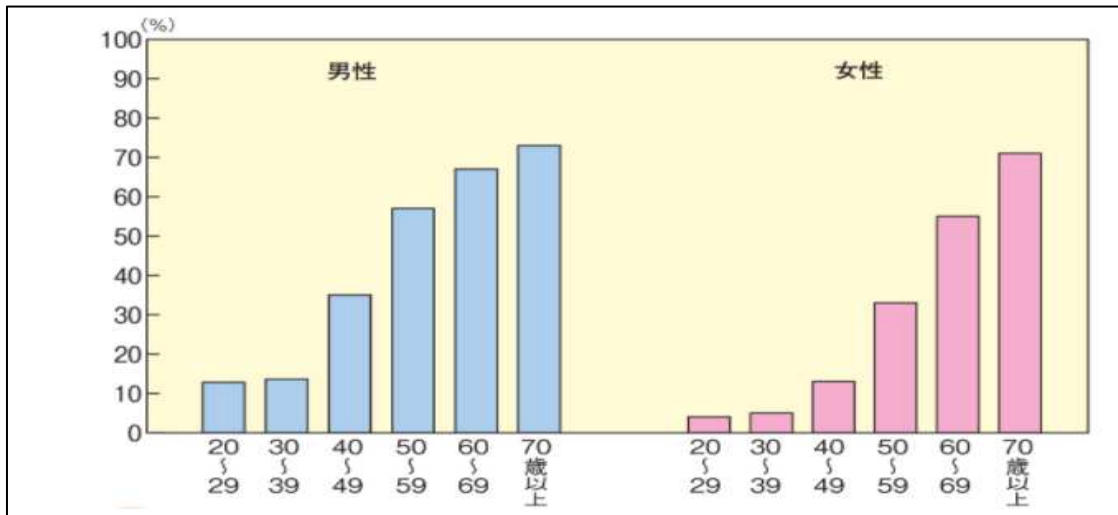
## ■ どうして血圧が高いといけないの？

日本人には高血圧は身近な病気ですが、「高血圧のせいで体がつらくて困っている」という話は聞きません。しかし、血圧が高い状態を放置しておくで徐々に動脈硬化が進行し、大血管、心臓、脳血管、腎臓、眼の網膜などの内臓が障害を受け、動脈瘤、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血、腎不全、視力障害などの重大な病気を引き起こすことになります。

ひとつの統計を紹介します。福岡県の久山町で行われた調査研究です。結果はグラフのとおりで、血圧が高いほど、脳卒中の危険が高いことは明らかです。



## 年齢別にみた高血圧の頻度 (厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」より)



### ■ 血圧を上げるものには何があるの？

塩分の取り過ぎ/加齢/ストレス/激しい運動をしたとき/寒さ(冬)/外気温の急変(入浴時の脱衣やいきなり熱いお風呂に入ったとき、冬季に暖かい室内から外出するときなど)/睡眠不足/過度のアルコール摂取/便通時などの力み/日常の運動不足/肥満・過体重/遺伝体質/動脈硬化などの病気)

### ■ 血圧を下げるものには何があるの？

休養/睡眠/運動習慣/暑さ(夏)/入浴(ぬるめのお湯で)/少量のアルコール

### ■ 家庭での血圧の測り方

**家庭血圧の測り方**

**測定時** 朝:起床後1時間以内  
排尿後・朝の服薬前・朝食前  
晩:就寝前  
座って1~2分安静にした後、測定する

**測定回数** 1機会1~3回

**測定期間** できるだけ長い期間

**記録** 全ての測定値を記録する



**正しい腕帯の巻き方**

- ・できれば半袖  
(薄手であれば長袖OK)
- ・ぴったり巻く  
(緩すぎないように)
- ・ひじの関節から2~3cm上に巻く
- ・緑マークが上になるように巻く

家庭での計測は、週に1~3日程度の測定を継続する必要があります。家庭血圧の基準値はリラックスして測定できることから、医療機関よりも5 mm Hg ずつ低い値に設定されています。

**多少血圧が高くても、自覚症状がないのが普通です。症状の有無にかかわらず、検査・治療を受ける必要があります。**

医療法人 仁和会 竜王リハビリテーション病院  
〒400-0114 甲斐市万才 287 TEL 055-276-1155  
URL <http://www.ryuo-rhp.or.jp/>  
E-Mail [ryuo-rhp@tg7.so-net.ne.jp](mailto:ryuo-rhp@tg7.so-net.ne.jp)