

## Vol.12 高血圧のリスクを軽減しよう

### 自分で見つけられる高血圧

『友の会だより148号(2018年11月号)』の本コーナーでは、高血圧の特徴や血圧を下げる工夫、高血圧の患者が冬に気をつけることなど、高血圧に関する基礎知識を解説しました。今号では一歩踏み込んで、高血圧をひきおこしている様々な要因を考え、そのリスクの軽減に努めるよう取り組みましょう。

高血圧を放置しておく、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性が失われたりして動脈硬化を起こしやすくなります。その結果、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などの脳卒中、心筋梗塞や狭心症などの心疾患、慢性腎臓病などの重大な病気になるリスクが高まります。



一般的に正常血圧とは、収縮期血圧(最高血圧)が120mmHg以下、拡張期血圧(最低血圧)が80mmHg以下の範囲(日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」とされています。収縮期血圧(最高血圧)が10mmHg上昇すると、脳卒中では男性の約20%、女性の約15%、心疾患では男女ともに約15%も発症リスクが高まるという研究報告もされています。高血圧は、健康診断や、家庭で血圧を測定するだけでも見つけることができます。早期発見&予防改善を心掛けて高血圧を未然に防ぎましょう。

収縮期血圧(最高血圧)が10mmHg上昇すると、それぞれ



### 高血圧の3つの特徴

日本人の高血圧には、3つの特徴が指摘されています。

1つ目は、日本人の高血圧の最大の原因とされる食塩摂取量の多さです。日本人の1日の平均的な食塩摂取量は10gといわれ、日本高血圧学会が推奨する「1日6g未満」の目標には、まだ

まだ差があります。まずは、ひと振りの塩、ひと差しの醤油を控えることから始めましょう。

2つ目は、男性に多くみられる内臓脂肪型肥満を原因の1つとする高血圧です。内臓脂肪が増えると、体内の糖をエネルギーに変えるインスリンの働きが悪くなります。インスリンの働きが悪いと感じた体は、対処しようとしてさらに大量のインスリンを分泌します。インスリンは、腎臓から排泄される塩分を妨げる作用があるので、結果として血液中の塩分濃度が上昇し高血圧を招きます。

3つ目は、日本人の高血圧患者の約半数は、親などから高血圧になりやすい体質を受け継いでいるといわれています。両親、祖父母、兄弟姉妹に高血圧の人がいる場合は、自身も高血圧になるリスクが高いと考え、予防に心掛けてください。

### 危険が潜む仮面高血圧に注目

近年では、血圧に関する研究が進み、仮面高血圧が注目されています。これは、病院で測定すると正常値なのに家庭で測ると高い数値になるタイプで、高血圧が見逃される要因の1つでした。今では、血圧が上昇している時間帯により、「早朝高血圧」、「昼間高血圧」、「夜間高血圧」といい、それらの原因は、様々に推定されています。加齢に伴い動脈硬化が進んでいる場合、心臓や腎臓に障害がある場合、喫煙の習慣が長い(多い)人、強いストレスを受けている人、糖尿病が悪化している人など。いくつかの原因が関連しているケースもみられます。家庭で血圧を測って高いと気付いたら、専門の医師の診察を受け、適切な治療を受けることが重要です。