

血圧ってなに？

「血圧」とは、心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押す力（圧力）のことをいいます。

一般的に、正常な血圧は最高血圧130mmHg～最低血圧85mmHg未満とされ、140/90mmHg以上を高血圧とし、治療が必要だと考えられています。

高血圧に多くみられる加齢、遺伝、肥満、食生活などのさまざまな要素がからんで原因のはっきりしない「本態性高血圧」は、血圧が高い他は自覚症状がほとんどなく、気付かない人もたくさんいます。高血圧の状態を放置していると、動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。まずは血圧を正しく測定し「血圧が高め」とわかったら早めに受診し、治療を必要とする高血圧なのか、原因は何かなどについて知ることが大切です。

高血圧を放置していると...

脳卒中

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など

高血圧によってもっともリスクが高くなるのが脳卒中です。最高血圧が10mmHg上昇すると、男性で約20%、女性で約15%高くなるといわれています。命が助かっても、運動障害や言語障害が残りやすく、長期のリハビリが必要となることも少なくありません。

心疾患

心筋梗塞、狭心症など

高血圧は、心疾患のリスクも高めます。特に、男性の場合は影響が大きく、最高血圧が10mmHg上昇すると、心筋梗塞や狭心症の危険度が約15%も増加します。

慢性腎臓病

血圧が高いと腎臓にも大きな負担がかかり、血液中のナトリウムなどの排泄がうまくいかず、さらに血圧が上昇する悪循環を起こしやすくなります。慢性腎臓病を起こすと、脳卒中や心筋梗塞による死亡率も高くなることがわかっています。

