

健康診断などで測定する『血圧』が、少し高めといわれても自覚症状が殆どないため、そのままにいませんか？

血圧が高くなる事で、どのような事が起こるか存知でしょうか？ そこで今回は『血圧』に関するお話をしたいと思います。

◆ 血圧とは？

私達の身体は、心臓がポンプの役割を果たし、血管を通して血液を全身に送ります。この血液が、血管の中を通る時に血管にかかる圧力のことを『血圧』と言います。

心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管に一番強く圧力がかかります。これが『上』と言われる『収縮期(最高)血圧』です。

そして、収縮した後に心臓が拡張する時、圧力が一番低くなります。これが『下』と言われる『拡張期(最低)血圧』です。血圧は、日常生活の様々な影響を受けて常に変動しています。その為、一度だけ血圧が高い数値を示しても、高血圧とは限りません。

血圧をくり返し測定し、基準値よりも高い場合は、『高血圧症』と診断されます。

◆ なぜ、高血圧は悪いのか？

血圧が高くなると、常に血管に刺激がかかり傷みやすくなります。それと同時に、血液を高い圧力で送り出している心臓は、多くのエネルギーを必要とし負担が掛かります。

つまり、高血圧は、『血管』や『心臓』に障害をもたらすのです。高血圧の状態が長く続くと心臓に養分と酸素を送り込む冠動脈や、毛細血管などにさまざまな異常がみられるようになります。それが『動脈硬化』です。

動脈硬化は、血管が厚くそして固くなった状態です。厚くなる事で、血管が詰まりやすくなったり破裂しやすくなります。動脈硬化が進み心臓の血管で詰まりが起これば『狭心症・心筋梗塞』、脳で起これば『脳梗塞』となります。また血管の破裂により『脳出血』が起こります。その他にも、高血圧は『腎臓にも害』を与えます。

◆ 高血圧の予防

以上のように高血圧を放置しておくと、重篤な病気を引き起こしやすくなります。予防のためにも生活を見直し、改善に取り組む事がとても大切です。

予防のポイントは、下記の通り

- ① 減塩を、心掛ける！
- ② 塩分を、身体の外に排出する！
野菜や果物等、カリウムが豊富な食材を摂る
- ③ 水分を、適度に摂る！
- ④ 有酸素運動を行う！
ウォーキング等といった適度な有酸素運動を、無理せず1日30分程度を目安に行う
- ⑤ タバコをやめる！



高血圧になっても、殆ど自覚症状は無いといわれています。健康診断の時や、血圧計を見かけたときは、自分の血圧を確認してみましょう。できれば、定期的に血圧を測定し、数値が変化していないか継続的にみていきましょう。数値が高い場合は、自己判断せず早めに医療機関を受診をしましょう。