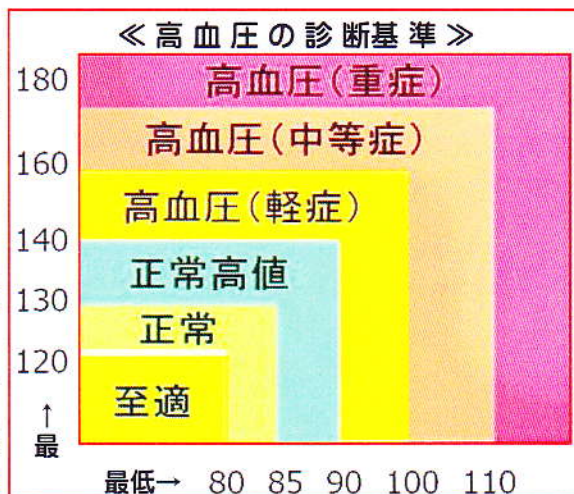


健康診断等で測定する『血圧』。少し高めと言われても自覚症状が殆ど無い為、そのままにしていますか？ 血圧が高くなる事で、どのような事が起こるかご存知でしょうか？ そこで今回は『血圧』に関するお話をしたいと思います。

★ 血圧

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。血液が血管の中を通る時に、血管に掛かる圧力のことを『血圧』と言います。液を押出した瞬間は血管に一番強く圧力が掛かります。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。そのため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。血圧の測定値



が、正常範囲よりも高い数値を継続している場合は『高血圧症』と診断されます。

★ 高血圧はなぜ悪いのか？

血圧が高くなると、常に血管に刺激が掛かり傷み易くなります。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、毛細血管等にさまざまな異常がみられるのが『動脈硬化』！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。また高血圧は「腎臓」にも害を与えます。



★ 高血圧の予防

高血圧を放置しておくと、重篤な病気を引き起こし易くなります。予防の為に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です。

- 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！
ウォーキング等の適度な有酸素運動を、無理せずに、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、殆ど自覚症状はないと言われています。健康診断の時や、血圧計を見かけた時は、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見ていきましょう。高い血圧値が継続する場合には、自己判断せずに、早めに医療機関で受診をしてください。

