



アスパークだより



平成 27 年 8 月 15 日発行

No.355 五十嵐 有紀

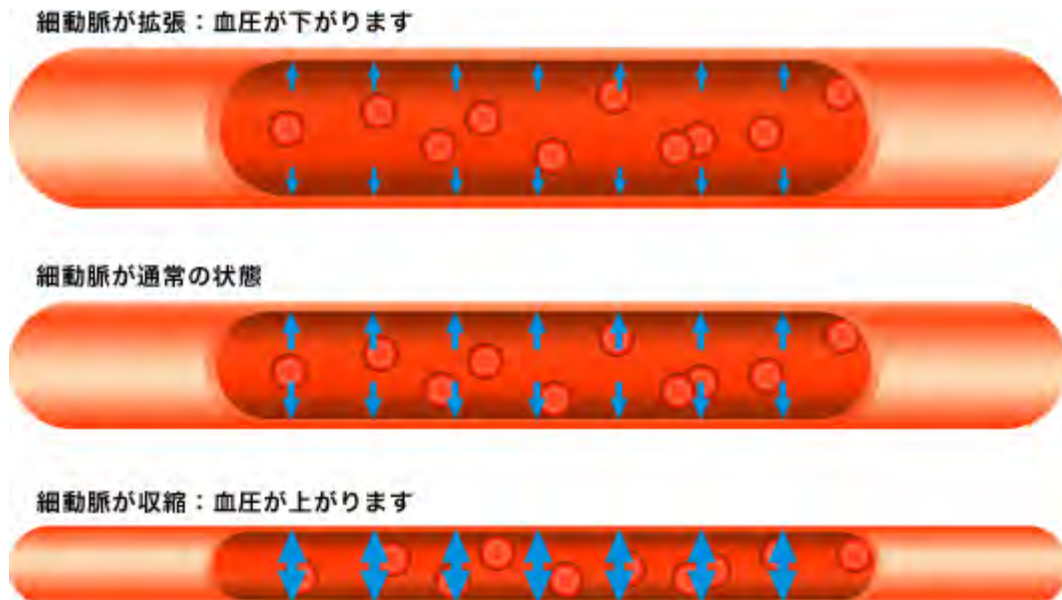
今回は「**血圧**」について調べてみました！

[**血圧とは…**]

血圧とは、血液が血管を圧迫する力のことです。

「上の血圧」と言われるのは最も血流の圧力が高くなる時の血圧のことで、心臓が収縮する時の血圧です。

「下の血圧」と言われるのは心臓が収縮から拡張に転ずる時の血圧のことで、圧力が弱まる時のものです。



[**最高血圧**]

心臓が血液を送り出すために、心臓の筋肉をギュッと収縮させた時の圧力のことで、収縮期の血圧、最大血圧、最高血圧ともいいます。

正常値は、最高血圧 135mmHg 未満です。

[**最低血圧**]

心臓の筋肉が最も広がった時の圧力のことで、拡張期の血圧、最小血圧、最低血圧ともいいます。

正常値は、最低血圧 85mmHg 未満です。

[高血圧]

高血圧を放置していると、様々な症状が起こります。

「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。



① 脳卒中

脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など…

高血圧によって最もリスクが高くなるのが、脳卒中です。収縮期血圧（最高血圧）が10mmHg上昇すると、脳卒中のリスクが男性で約20%、女性で約15%高くなります。

脳卒中は命が助かって、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。

② 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、収縮期血圧が10mmHg高くなると、心筋梗塞や狭心症の危険度が約15%も増加します。

③ 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。

[低血圧]

- だるさ、脱力感、疲れやすい
- 頭痛、めまい、耳鳴り
- 動悸、息切れ
- 食欲不振、吐き気、腹痛



高血圧に比べて、症状は軽いものですが、血圧が高くなければいいというわけではありません。

しかし、症状が出るのは約10%程度で、実際は症状のない人がほとんど…。

血圧に気をつけながら、運動しましょう！！