

# ～高血圧症について～



キリンの血圧がどれくらいあるかご存じですか？

キリンは首が長く、心臓から頭まで約 2mあります。

この高さにまで血液を送るため、キリンの血圧は、  
260/160mmHg もあります。

心臓から頭まで 50cm もない人間の場合、血圧はどれくらいあれば良いのでしょうか？ 私を含め、血圧が 80/60mmHg 台の人は珍しくはありません。血圧の値は、mmHg（ミリメートル水銀柱）で表されていますが、水銀の比重は 13.6 ですから、80mmHg といっても水柱になおすと  $80 \times 13.6 \text{mm} \div 1000 = 1.09 \text{m}$  になります。水と血液の比重はほぼ同じですので、血圧が 80mmHg でも血液は十分に頭まで届きます。

学会では、血圧が 120/80mmHg 未満を至適血圧としています。至適血圧を超えると脳卒中などの発症率は増え、血圧が 140mmHg 台で脳卒中の頻度は 3 倍以上に増加します。高血圧は、脳卒中、狭心症、心筋梗塞、心不全、腎不全、血管性認知症などにも関係します。なかでも、脳卒中は昭和 55 年までは日本人の死因のトップであり、塩分摂取量の減少や降圧薬の登場によって現在では死因の 3 位になったものの、今なお年間 12 万人以上の方が亡くなっておられます。また、さらに多くの方が脳卒中後の後遺症のため、大変な思いをされています。

脳卒中などの予防のためには、しっかり血圧を下げる必要があります。しかし、高血圧であるにも関わらず約半数の方が治療せずに放置しているのが現状です。さらに、治療をしても 60～70%の方が目標値まで下がっていないという報告があります。ただ薬を飲んでいれば良いというわけではありません。日本人の高血圧の約 8 割

は塩分の過剰摂取が原因とされています。漬物、梅干し、味噌汁、麺類など塩分が多い物を控えることが、血圧の治療にはとても重要です。最近、肥満による高血圧も増えてきており、体重への注意も必要です。酒飲みの高血圧のことは知っていますか。飲酒は、数時間は血管を拡張させ血圧を下げる働きがありますが、その後は交感神経系を過緊張させ血圧を上昇させてしまいます。飲酒をやめるだけで血圧が正常化することがあります。市販の一部の胃腸薬や甘草(カンゾウ)を含む漢方薬が高血圧の原因になることも覚えておきましょう。夕食の取り過ぎにも注意しましょう。食事をいっぱい食べると、やがて吸収された水分や塩分で血管はパンパンに膨らんでしまいます。若くて弾力のある血管では問題なくても、弾力がなくなった血管では血圧が上がります。

最後に、どれくらいまで血圧を下げれば良いのでしょうか？ これまでは140/80mmHg未満が目標値とされていました。しかし、今年9月に米国から出された報告では、120mmHg未満を目指すべきとしており、今後、血圧の目標値は厳しくなるかもしれません。私としては、これまで血圧の高かった人を極端に下げることには抵抗がありますので、110~120mmHg台を目標に治療しています。

本渡記念循環器クリニック 孫崎 信久

お問い合わせ：津山市健康増進課  
TEL 0868-32-2069