

高血圧は、日本人の生活習慣病の中で最も頻度が多いのでいろいろと問題になっていますね。

ここでクイズです。高血圧の患者さん数はおよそ何万人でしょうか。またそのなかできちんと治療されている患者さんは何割ほどでしょうか。

なぜ高血圧は良くないのでしょうか？ それは血管に圧力がかかり続けることによって様々な問題が起こるからです。血管をゴムのホースに例えると、ゴムの材質にもよりますが、使っているうちに様々な原因で劣化して詰まったり破けたりすることが想像できます。

これを血管の集まる臓器で考えてみましょう。例えば脳で血流が滞れば脳梗塞、破ければ脳出血となり、その結果言葉が話せなくなったり手足の麻痺などが起きたりします。心臓は血液を集めて送り出すポンプですから、心臓に栄養を送る血管が詰まれば心筋梗塞、もし心臓から出る大動脈にこぶがある場合には大動脈瘤と呼びます。そしてそれが破裂することを大動脈破裂と呼び、生命の危険に繋がります。

腎臓は血圧を調節しています。血圧が高くなると腎臓の機能が悪くなり、一層血圧は高くなります。進行すると腎機能が低下して、人工透析が必要になることがあります。眼の血管では、血管が詰まっても破れても失明に繋がることがあります。このように高血圧があると身体の様々な臓器で問題が起こるので高血圧は身体には良くないのです。

では医療者はどのように高血圧の診断をつけるのでしょうか？ 日本高血圧学会にひとつの基準があります。日本でも欧米でもこの基準の見直しを常に行っています。2018年の秋に出された日本の診察室で測定する基準を **[表]** に示しますので、ご自分が診断されたときの値を当てはめてみましょう。

ただし高血圧を起こす原因は多岐にわたるので、医療者はこの血圧値のみではなく危険因子としての喫煙や肥満、脂質異常症や糖尿病などがあるかを考慮し、また年齢を考えて種々の検査を組み合わせで診ていきます。

皆さんの血管は何年間使い続けていますか？ 年齢も重要です。街の中を走る車で新車のままで65年以上走り続けている車はありませんね。それに比べるとヒトは長生きで、なかでも日本人は長寿で65歳以上の方が大勢おられます。ただしその血管の状態には個

人差がありますから、その人がどの臓器にどのような問題があるのかを診ていく必要があります。

クイズの答えです。現在、日本の高血圧の患者さんは4300万人と想定されています。適正に血圧を下げる治療ができている患者さんはそのうちおよそ3割です。つまり安全に高血圧をコントロールしている方の割合はかなり低いのが現状です。それはなぜでしょうか？ それは自覚症状が殆どないからです。高血圧症はサイレントキラーと呼ばれていて黙って病気は進んでいきます。

せっかく検査を受けて高血圧と診断をされていても、自分に何も起こっていないから大丈夫と思って放置する方が多いのです。薬を飲むのが面倒だし薬が危険だという報道が気になっている、食事に関しては分かっているがあれこれ言われたくない、運動はあまり好きではないし時間もないなど理由は様々です。でも人間は確実に歳をとっていきます。「人間は血管とともに老いる」という言葉があります。

家庭血圧135/85mmHg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍増やす危険な高血圧です。上腕血圧計で、朝と就寝直前に測定します。朝は起床後1時間以内・朝食前・服薬前。トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。1機会2回測定して平均を記録します。

血管を大切に長く使って行くために、家庭でも診察室でも血圧を測ってみましょう！

(書籍『小象の 元気！で行こう』第24話より)