

## ① 高血圧とは？

出典 高血圧治療ガイドライン2019



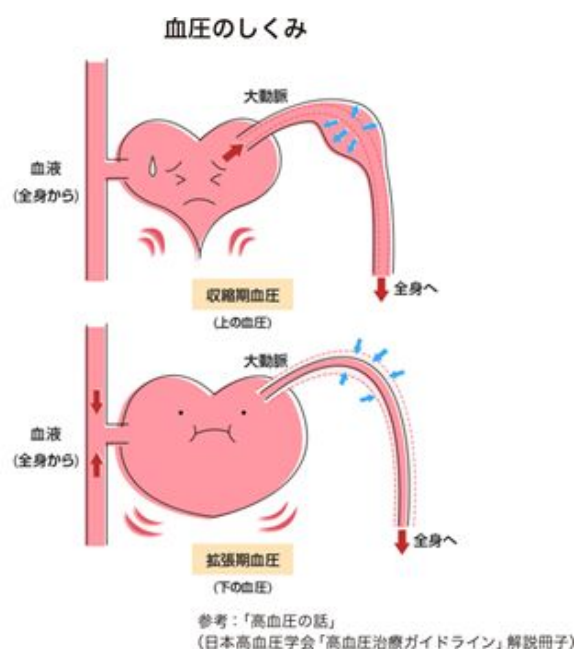
### 1 高血圧とは血管の病気です。

血圧とは、心臓から全身に送り出された血液が血管の壁を押すときの圧力のことで、心臓が縮んだり広がったりすることで発生します。

上の血圧は心臓が収縮して血液を送り出した時の圧力、下の血圧は心臓が拡張して血液が心臓に戻ってきた時の圧力です。つまり心臓が1回収縮し拡張するごとに上の血圧と下の血圧が生まれ、血液が体全体にスムーズに送られるようになっています。

血圧が高いということは、血管が硬くポロポロになっていることを意味し、ほっておくといつか血管が破れたり詰まったりしてしまいます。脳の血管が詰まれば脳梗塞、心臓の血管が詰まれば心筋梗塞など重篤な病を引き起こします。

高血圧は、血圧の値のうち上の血圧が140mmHg以上の場合、または下の血圧が90mmHg以上の場合、あるいはこれらの両方を満たす場合に診断されます。



### 2 原因は？

高血圧は、生活習慣などが原因となる本態性（ほんたいせい）高血圧と、ホルモン異常など特定の病気から生じる二次性高血圧に分けられます。

日本人の高血圧の約8～9割が本態性高血圧で、**遺伝的素因（体質）や食塩の過剰摂取、肥満などさまざまな要因が組み合わさって起こります**。中年以降にみられ、親が高血圧の場合に起こりやすい高血圧といえます。食生活を中心とした生活習慣の修正が予防・治療にきわめて大切です。

### 3 どのような症状がでるのですか？

高血圧は、サイレントキラー（静かなる殺人者）といわれるように、ほとんどの人で自覚症状がありません。しかし、症状がないからといって、**高血圧を放置すると、突然、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気になることがある**ほか、徐々に腎機能が低下して透析になってしまうこともあります。わが国で年間10万人以上の方が、高血圧が原因で亡くなっているのです。



### 4 どうやって診断するのですか？

まずは血圧を測定します。血圧には、（1）病院・クリニックなどで測る診察室血圧、（2）自宅で自分で測る家庭血圧、（3）特殊な機器をつけて15分～1時間ごとに1日掛けて血圧を測る24時間血圧の3つがあります。

このうち、診察室血圧の測定は1日だけでなく別の日にも行い、数回の測定結果をもとに判定します。

そして、**上の血圧（収縮期血圧）/下の血圧（拡張期血圧）のどちらか一方で140/90mmHg以上であれば高血圧と診断**されます。

また、家庭血圧の値が5～7日の平均でどちらか一方でも135/85mmHg以上である場合も高血圧と診断され、高血圧の判定では家庭血圧の値のほうが優先して用いられます。

