健康マイライフ

高血圧(1)

《合併症を起こすと非常に危険》

元気予報⑫

原稿：今市医師団

高血圧は代表的な成人病です。高血圧になると、頭痛がしたり肩が凝ったりすることはありますが、ほとんどの場合は症状があまり出ません。たまたま血圧を測ったら高くて驚いたという場合が多いと思います。

血圧は状況により変動するため、できるだけ決まった時刻に測定する必要があります。最近は家庭血圧が重要視されています。家庭での血圧を把握することで、よりその人の血圧の実態を把握できることが分かったからです。1時間おきなどに測定するのが良いのですが、現実的には無理なので、毎日、朝起きてすぐと夜寝る前の2回の血圧測定が推奨されています。これを毎日記録すれば、おおよその血圧の状態が把握できます。

人間の体は、ストレスがかかった時、アドレナリンなどが体内で分泌されて血圧が上がり、身体能力を最大限に発揮できるようになります。人間が生き残るための危機管理能力として、血圧が上がるということは必要なことです。

しかし、長期間塩分を取りすぎると、慢性的に血圧が上がります。この状態が本態性高血圧症と考えられています。日本人は現在一日に食塩を約12グラム摂取しています。昔に比べると減っていますが、10グラム未満が目標です。もう少し減塩すれば、その分血圧が下がり、高血圧による健康障害の予防になります。

血圧が高いだけでは、大きな問題は起こりません。高血圧が継続し、合併症が起こることが問題なのです。高血圧の合併症は心臓と血管の障害が中心で、命にかかわります。

血圧が上がり、心臓に負荷がかかった状態が長く続くと、心肥大や心臓弁膜症、心不全などが起こります。また、心臓の栄養血管が障害され、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)になります。血管が障害されると、脳や腎臓などに影響がでます。脳梗塞や脳出血、脳血管性認知症なども起こるとされています。また、腎動脈硬化症や腎硬化症が起き、進行すると腎不全に陥ります。ほかにも四肢の慢性閉塞性動脈硬化症や目の網膜血管の障害なども起こります。

中でも脳の血管障害による脳梗塞や脳出血は、高血圧に関連が深いといわれています。日本人の血圧の低下に伴い、脳卒中の発症率も大幅に減少し、死亡率も低下してきています。高血圧症の治療の目標はこの高血圧合併症、血管内臓障害が起こるのを防ぎ、健康障害を予防することにあります。〈次回に続く〉

休日急患こども診療所

ところ　今市保健福祉センター内(日光市平ケ崎109)
診療日　日曜日、祝日、振替休日(年末年始は休診)
診療科目　小児科
※入院を必要としない比較的軽症のお子さんの患者が対象です。
診療時間
昼間…午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで)
　　午後2時～5時(受け付けは午後4時30分まで)
夜間…午後7時～10時30分(受け付けは午後10時まで)
電話番号　☎30-7299(診療日のみ)

とちぎ子ども救急電話相談

お子さんの急病やけがで心配な時にご相談ください。
開設日　毎日　午後7時～11時
電話番号　☎028-600-0099
※プッシュ回線の場合、局番なしの#8000で利用できます。
利用上の注意
○この相談は電話によるアドバイスを行うものであり、診断などの医療行為を行うものではありません。また、慢性疾患や育児に関する相談は受けられません。
○緊急・重症の場合は、迷わず119番通報してください。
くわしくは　県医事厚生課　☎028-623-3157