

血圧が高いといわれたら…

高血圧とは

人間が生きていくために必要な酸素と栄養分は血液によって全身に運ばれ、その血液を全身へ送り出すポンプの働きをしているのが心臓です。心臓が血液を送り出すときに、血液が血管の壁（動脈壁）に加える圧力を血圧といい、その圧力が常に強い状態が高血圧です。

☆収縮期血圧：心臓が血液を体内へ送り出すときの血圧＝最高血圧

☆拡張期血圧：体内の血波が心臓へ流れ込むときの血圧＝最低血圧

<高血圧の基準>

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	< 120	かつ	< 80
正常血圧	< 130	かつ	< 85
正常高値	130～139	または	85～89
高血圧			
stage 1	140～159	または	90～99
stage 2	160～179	または	100～109
stage 3	≥ 180	または	≥ 110

1999

WHO

<血圧測定時の注意点>

- ・緊張状態、興奮状態にある時に測定しない
- ・通勤や入浴、食事の直後に測定しない（30分くらいおく）
- ・排便、排尿をすませてから測定する
- ・飲酒、喫煙後に測定しない
- ・部屋の温度を寒くないようにして測定する（20℃前後が望ましい）
- ・1日のうちおおよそ一定の時間に測定する



高血圧の種類

1. 本態性高血圧

高血圧の約90%を占める

血圧だけが高く、体のほかの臓器にこれといった障害がないが、遺伝、食塩のとりすぎ、ストレスの蓄積、肥満、アルコール、動脈硬化などが原因として考えられる

2. 二次性高血圧

腎臓病や内分泌機能に異常があったり、妊娠中毒症など他の病気が原因して血圧が上がる

高血圧が招く病気（合併症）

高血圧になると、血管（動脈）に強い力がかかるために血管が傷み、動脈硬化がすすみます。高血圧と動脈硬化は互いに促進しあう関係にあります。このような状態が続いていると次のような合併症をひきおこします。

1. 脳卒中 脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など
2. 心臓病 狭心症、心筋梗塞など
3. 腎臓病 腎不全、尿毒症など