

血圧は『全身を回る血液が血管の壁に与える圧力』です。全身に血液を送り出すため、心臓が縮んだ時を収縮期（最高）血圧、心臓が膨らんだ時を拡張期（最低）血圧と言い、最高血圧が一六〇 mmHg 以上、最低血圧が 95 mmHg 以上を高血圧と言います。日本人全体の約 20%、50 歳以上では約半数が高血圧で、今後も増えると予想されます。

高血圧の初期は、自覚症状がなく、検診で高血圧と分かっても、治療を受けない人があります。高血圧が長い間続くと、血管に過度の負担がかかり、血管壁が厚くなったり傷ついたりして、動脈硬化が進み、血液が流れにくくなり、心臓はより大きな圧力で血液を送り出すことになります。その

結果、心臓、腎（じん）臓、脳などに障害が出ます。日本人の死因の第二位が心疾患（心臓病）、第三位は脳血管疾患（脳卒中など）で、これらのが多くが高血圧の合併症な

いです。しかし『自分を中心とした見方、考え方』が変わらない限り、ストレスがたまり高血圧は治りません。ある姑さんは「長

いです。高血圧は、原因によります。ストレスは、さまためます。日本では、ストレスによる心臓病や脳梗塞などの死因が年々増加しています。ストレスは、心臓病や脳梗塞などの死因を増加させる要因です。

心とからだの栄養

能岡 浄 [8]

- ・肥満は血液量を増やし体脂肪が血管を圧迫し、血圧を上げます。
- ・食塩をとすぎると、血管を収縮させます。
- ・タバコを吸うと、血管が縮みます。
- ・ストレス時には、ストレスホルモン（カテコールアミン）が分泌され、血圧は上がりります。

高血圧は、原因により二つに分けられます。
1. 二次性高血圧・腎臓病やホルモンの分泌異常などが原因で、全体の約 5% を占めます。この原因を治（なお）せば、高

2. 本態性高血圧・高血圧の約 95% を占め、その原因是特定できないが、次の要因で、徐々に高血圧が進むと思われます。
 - ・年を取ると（10~15% の人に）動脈硬化が進み血管の内側が狭くなり、弾力性も低下します。
 - ・自律神経の交感神経と副交感神経が、互いに対抗し・張り合って調節

ですから、ストレスは下がります。しかし『自分を中心とした見方、考え方』が変わらない限り、ストレスがたまり高血圧は治りません。ある姑さんは「長くとも、体は悲鳴を上げるのではないか。」とおっしゃいました。心臓や血管などの働きは（人間の意志と無関係に）自律神経の交感神経と副交感神経が、互いに張・怒り・失望などの心理的、空腹・疲れ過ぎなどの生理的、不安・緊張・怒り・失望などの心理的ストレスの三種類に分けられます。

ストレスが原因の高血圧

自分中心の見方を変えること

ストレスは下がります。しかし『自分を中心とした見方、考え方』が変わらない限り、ストレスがたまり高血圧は治りません。ある姑さんは「長くとも、体は悲鳴を上げるのではないか。」とおっしゃいました。心臓や血管などの働きは（人間の意志と無関係に）自律神経の交感神経と副交感神経が、互いに張・怒り・失望などの心理的、空腹・疲れ過ぎなどの生理的、不安・緊張・怒り・失望などの心理的ストレスの三種類に分けられます。

ストレスは下がります。しかし『自分を中心とした見方、考え方』が変わらない限り、ストレスがたまり高血圧は治りません。ある姑さんは「長くとも、体は悲鳴を上げるのではないか。」とおっしゃいました。心臓や血管などの働きは（人間の意志と無関係に）自律神経の交感神経と副交感神経が、互いに張・怒り・失望などの心理的、空腹・疲れ過ぎなどの生理的、不安・緊張・怒り・失望などの心理的ストレスの三種類に分けられます。

親鸞聖人は「凡夫といふは、無明（むみょう）の時に強く働き、血糖値は上がり、心臓は活発に動き、血管が収縮し血圧も上がりります。これに対し、副交感神経は愉快な気分・休息の時に働き、臨終（死にぎわ）の一念にいたるまでどどまらぬおく、ひまなくしておおく、いかり、はらだち、そねみ、ねたむ」とおっしゃいました。ストレスが解消され、心が豊かになると、体も元気になつてくるんですね。

（大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授）