

血圧が高いと、なぜ体に悪いのか？

伊藤貞嘉（東北大大学院・教授）

◎高血圧の診断基準は、診察室で測る時、上の（収縮期）血圧が140mmHg以上、下の（拡張期）血圧が90mmHg以上です（左図）。今、高血圧の人

は日本に約35%で、年齢が上がると増えて60歳代で男女とも約60%で、70歳代で男性の約80%・女性の約70%が高血圧の人です。

●血圧とは血液が血管を流れる時、血管の壁を押す力です。①上の（収縮期）血圧—心臓が縮んで心臓内の血液を送り出した時の血圧で、多くの血液が勢いよく流れ、血管壁に最も強い力がかかります。②下の（拡張期）血圧—縮んでいた心臓が拡張し、元に戻る時の最も弱い血圧です。

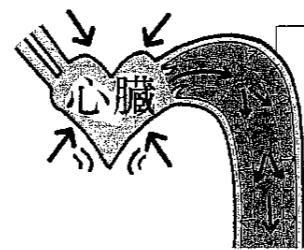
この①と②のどちらか一方でも高いと高血圧で、例えは①が130mmHgで②が100mmHgの時、①は基準値で良いのだが、②は高いので高血圧なのです。

■高血圧になる原因は、血管を痛める生活習慣を長年続けることです。塩を食べ過ぎ、また、過度の飲酒・運動不足・肥満・喫煙などの生活習慣を続けていると、血管が傷つき・弾力を失つて動脈硬化になり、高血圧となってしまいます。

心臓が縮（ぢぢみ）・心臓から血液が勢いよく、大動脈へ流れていいく。

—血液を送り出し・縮んだ心臓が元の大きさに戻り、血管にかかる圧力（ちから）も低くなる。

●上の血圧（収縮期血圧）



●下の血圧（拡張期血圧）

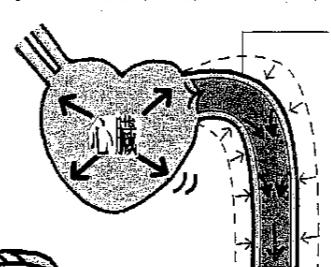
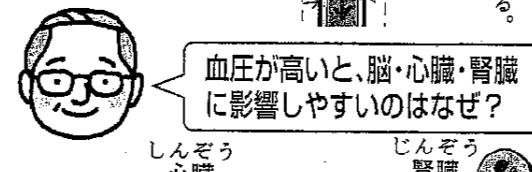
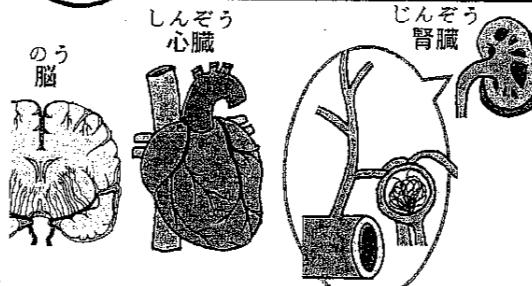


図-1



血圧が高いと、脳・心臓・腎臓に影響しやすいのはなぜ？



太い血管から
すぐに細い血管につながっている

太い血管にかかる圧力がそのまま細い血管にもかかるため負担が大きい

心臓・腎臓・脳に共通するのは血管の構造。太い血管

すら、すぐに細い血管につながるので、血圧が高いと大きな力が加わり・大きな負担がかかる。

※高血圧になつても血管の痛みは感じないが、放置すると次のような病気になつたりします。
(1)脳卒中—脳の血管が詰まる脳梗塞・脳の血管が破裂して出血するクモ膜下出血の3つの総称です。高血圧の人は、脳卒中が発症しやすくなります。
(2)末期腎不全—腎臓の働きが低くなる腎不全は、初め自覚症状がなく、次第に進み、腎臓が働き透析療法が必要な末期腎不全になつたります。
心筋梗塞や認知症などになつたりもします。
心・脳・腎臓は、高血圧の影響を受けやすい脳では、直徑約3～6mmの血管から約0.1mm以下の脳の太い動脈から枝分かれする細い血管に、心臓の筋肉には直徑約2～3mmの血管があり。心臓に血液を送っている血管に腎臓では直徑約3～5mmの動脈から約0.05mmの細い動脈に枝分かれし・太い血管の圧力が細い血管にかかります。◆高血圧があると、これら細い血管に大きな圧力がかかり・血管が壊れ脳卒中や末期腎不全などになるので、薬（降圧剤）を飲みます。

図-2

