

⊕ 高血圧

高血圧の患者数は約800万人で、65歳以上の60%の方に高血圧がみられます。

90%が本態性高血圧で、主に動脈硬化により血圧が高くなっているものです。残りの10%はホルモンの異常などによるもので、二次性高血圧と言われます。

一般に高血圧と言っているのは本態性高血圧を指します。

ここで日本高血圧学会が定めた、高血圧の分類を示します。

(mmHg)

至適血圧	120>	かつ	80>
正常血圧	130>	かつ	85>
正常高値血圧	130~139	かつ	85~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	180≤	または	110≤

表からも高血圧とは、「収縮期血圧140≤」または「拡張期血圧90≤」とされています。

正常の下に至適とありますが、「120> かつ 80>」の血圧にある人は、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などの動脈硬化による病気を極めて起こしにくい値である」ということです。

みなさんが思っている値よりずいぶん低くないですか？

診療をしていると、高血圧の患者さんから「120/70では低すぎませんか？」と言われることが多いです。

逆に「180/100になってしまいました。すぐに下げてください！」と

あわてて来院される方もときどきあります。

これは血圧に対する誤解から生じる訴えです。

脳・心臓・腎臓の主要な臓器の血流は、血圧の影響を直接受けないように、血流の自動調節機能があります。

ですから血圧が下がっても、上がっても脳の血のめぐりは一定になるように保たれています。

近所で「あの人は血圧が低くて亡くなったらしい」なんて話は聞いたことがないでしょ。

それに急激な血圧上昇で脳出血が起こるなら、オリンピックの選手がスタートラインに立った時点でみんな倒れてしまって競技は成立しません。

では高血圧の基準はいったい何を言いたいのかというと、動脈硬化により血圧は上昇してくるのですが、「慢性的に高い血圧は、さらに血管を障害して動脈硬化を進行させてしまう」という悪循環に陥るその限界値が140≤ または 90≤ということなのです。

ですから、この悪循環を断ち切るために血圧を下げる必要があるのです。そのために私は、高血圧の患者さんに自宅で血圧測定をしていただくように指導させていただいております。

もうお分かりでしょうが、日頃どんな血圧で推移しているのか、高いなら何時高いのかを知るためです。

慢性的な血圧の変化を問題にしているので、

くれぐれも1回の血圧で一喜一憂しないようにして下さい。

高血圧は重要な病気なので、これからも取り上げていくつもりです。

楽しみにしててくださいね。



インフルエンザワクチン接種について

先月号でもお知らせしましたが、12月までインフルエンザワクチン接種を行っています。

65歳以上の方	初回のみ 1500円
一般の方	1回 2500円

原則として、小学生までは2回接種、それ以外は1回接種となります。11月中に終わらせたいと思っておりますので、まだ接種が済んでいない方はお早めにお申し出下さい。