

血圧測定

参考基準値

解

説

血圧は最大血圧と最小血圧の二つの値で示されます。
 最大血圧とは、心臓が収縮して血液を大動脈に押し出す時に、動脈の壁に加わる圧力のことです。この圧力で血液が全身に送り出されます。最小血圧とは肺から戻ってきた血液を受け入れるために心臓が拡張して、動脈内の血液量が最も減った時に動脈の壁に加わる圧力のことをいいます。

最大血圧は動脈硬化のせいでその壁が弾力性を失って硬くなると高くなり、比較的太い動脈の動脈硬化の影響を強く受けます。最小血圧は細い動脈の硬化で血液が流れにくくなる（血流抵抗が増す）と、高くなります。

最大血圧と最小血圧との差を脈圧といいます。通常、脈圧は最大血圧の3分の1程度ですが、動脈硬化が起こる血管の太さや心臓の働き具合、心臓の弁の開き具合・閉じ具合など、いろいろな要素で大きくなったり小さくなったりします。

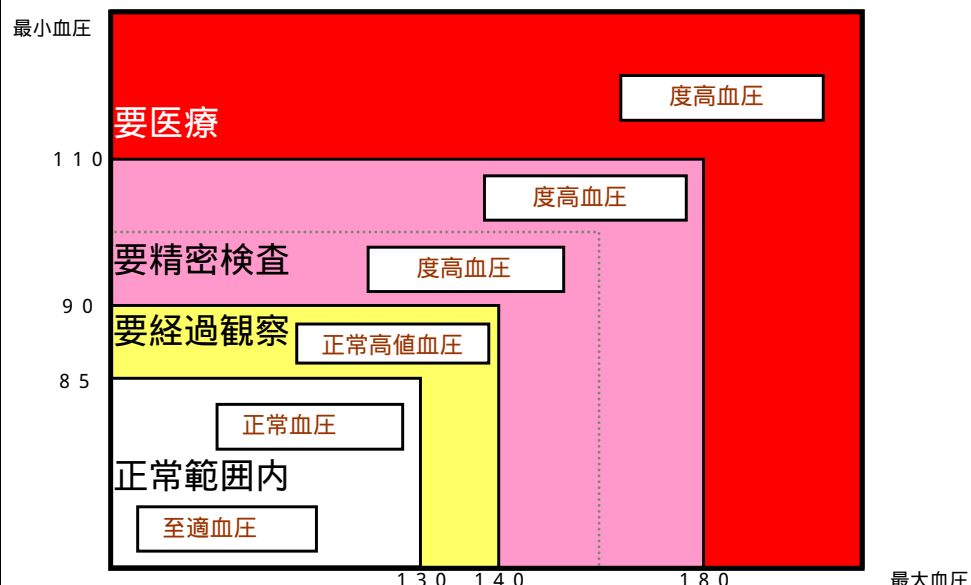
KKCが採用している判定基準を下図に示します。

降圧剤服用にかかわらず測定値で判定しています。

最大：
129mmHg以下

最小：
84mmHg以下

KKC 判定基準



茶色 はJSH2014より

高血圧の状態が続くと動脈硬化が進む

血圧が高い状態が続くと、血管の壁が高い圧力を受け続けて傷つき、そこへ血液中の悪玉コレステロールなどがこびりついて動脈硬化が進みます。

脳に分布する動脈で動脈硬化が進むと

脳 脳出血、脳梗塞、くも膜下出血

心臓 狭心症、心筋梗塞、心不全

腎臓 腎不全、尿毒症

本態性高血圧には生活習慣の改善を...

高血圧の凡そ90%は原因がはっきりしない本態性高血圧ですが、次のことに注意すれば、おおよそ悪化を防ぐことができます。

塩分（食塩、醤油、味噌、梅干、干物、佃煮など塩蔵品）をできるだけ控える。
（日本人の過半数は、塩分を摂ると血圧が高くなるという遺伝的素質を持っています。）

太りすぎない。（太ると、太った部分へも血液を供給しなければならないので、血圧が高くなりがちです。）

脂肪の多い食べ物（特に牛肉、豚肉、羊肉などの動物性脂肪）を食べすぎない。
（脂肪はハイカロリーなので体を太らせ、血液を脂っぽくし、動脈硬化を押し進めます。）

ストレス（働き過ぎ、心の悩み、イライラ、ムカムカ）を避ける工夫をする。
（ストレスは交感神経と副腎を刺激して、血圧を高めるアドレナリンの分泌を増やします。）

カリウム分の豊富な野菜やバナナなどの果物を沢山食べる。
（カリウムは摂りすぎた塩分を尿に排泄させる働きがあります。）

タバコを吸わない。（タバコは動脈硬化を起こす強敵です。）

よく運動する。車に頼らない。なるべく1日合計1万歩、あるいはそれに相当する運動を。（運動は心臓や筋肉の働きを活発にし、動脈硬化を防ぐ大きな力です。）

以上のような注意を守っても血圧がなかなか正常化しない場合は、薬による治療が必要になります。

しかし注意を守らないまま、手っ取り早く血圧を下げようとして薬に頼ると、心臓や脳や腎臓などの臓器で却って障害が進んでしまうこともあります。「急がば回れ」という昔ながらの諺が、ここでも生きています。