

高血圧について

医療法人 小金井中央病院
古谷 裕章

日本人に3000万人いるといわれている高血圧症は死亡原因の第2位、第3位を占める心疾患、脳卒中の成因となる動脈硬化症の代表的な危険因子です。高血圧は症状のないまま進行することも多くさまざまな合併症を引き起こします。合併症を起こしてしまってからもっとしっかり血圧を管理しておけば良かったと後悔しないために、自分の血圧をしっかり把握しコントロールしましょう。

[高血圧とは]

血圧とは血液が流れる際に血管の内側にかかる圧力のことです。血圧が上がる直接の理由は二つあります。一つは血管が硬くなり広がりにくくなること、もう一つは体内に循環する血液の量が多くなりすぎることです。血圧は喫煙や入浴などのすぐに影響が現れる一時的な要素と、運動不足や加齢などの徐々に影響が現れる長期的な要素に左右されます。

[高血圧と診断されるのは]

高血圧の診断基準は2回以上の異なる外来診察時に坐位安静の条件下で測定された血圧の収縮期血圧（上の血圧）が常に140mmHg以上、あるいは拡張期血圧（下の血圧）が常に90mmHg以上の場合を高血圧と定義しています。収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧105mmHg以上のものは重症高血圧と定義されます。正常血圧とは、130／85以下です。

[高血圧の原因]

患者様の9割以上は原因を特定することができない「本態性高血圧」です。塩分の多い食生活、肥満、ホルモン分泌異常、遺伝的素因などさまざまな要因が考えられます。これとは別に血圧を上げる他の病気があるために高血圧になる「二次性高血圧」もあります。

[高血圧の症状]

軽症の高血圧は、まったく症状がありません。中等症以上になると、頭痛やめまい、肩こり、手足のしびれなどが現れることもあります。

[高血圧の合併症]

高血圧を放置すると脳卒中、網膜症、腎疾患など、さまざまな合併症が起きてきます。これは高血圧状態が血管の壁を傷つけ動脈硬化を進行させることと深く関係しています。

[白衣高血圧]

本来正常血圧の人が病院を受診した際に一過性に血圧が上昇するものを白衣高血圧と呼んでいます。白衣高血圧の頻度は10~50%と言われており、自宅で家庭血圧計を用いて普段から血圧を測定することは意味のあることです。また血圧の薬を服用している患者様の場合も、薬の効果を判断するため自宅での血圧測定は有用です。家庭血圧計は手首で測定するタイプのものは高齢者の場合誤差が大きくなることがあります、上腕で測定するタイプのものをお勧めします。



「血圧の日内変動」

正常血圧の人は昼間覚醒時の血圧より夜間睡眠時の血圧は10~20%低下します。しかし高血圧患者ではこの日内変動が消失することが多く、起床時血圧が上昇する患者様を多く見かけます。その理由は、朝起きて活動を始めると交感神経が活発に働き始め、交感神経は血圧を上げる作用があるためです。また、血圧の薬を服用している患者様の場合、薬の効果が朝まで持続できないなどの理由もあります。

[高血圧を予防するために]

高血圧は糖尿病と同じように「生活習慣病」といわれており、治療には日常の生活習慣の改善が必要です。

● 塩分控えめに



塩分を取りすぎると、循環血液量が増加します。血管を収縮させる物質に対する反応性が高まって血圧が上昇します。日本人の食塩摂取量は一日平均13gで明らかに摂りすぎの傾向があります。例えばラーメン一食でスープも含ると約5gの塩分がありますし、味噌汁一杯で約1.8g、梅干し一個で約2gなど、塩分の多いものが身近にたくさんあります。食材選びや調理方法を工夫したり、うす味の料理に慣れることで、食塩を一日10g以下、できれば7g以下に抑えましょう。

● 肥満の予防

肥満は高血圧の大きな原因の一つです。肥満の人が適正レベルまで減量すると、それだけで血圧が正常域まで下がることも珍しくありません。

● 適度の運動

適度な運動の継続は、血管を拡張させインスリン抵抗性も改善して、血圧を下げます。一回60分、週3回の運動療法を続けると血圧は平均約10mmHg下がります。ただし、運動の種類によっては血圧が上がりすぎる危険性もありますので、運動療法は医師の指示に従って進めましょう。

●喫煙

喫煙は血管を収縮させたばこ一本で血圧は10mmHg上昇し、その状態は喫煙後30分経っても継続しています。そして、たばこを吸う人は普通、断続的に吸っているので結果的に血圧が下がる間もなく、高い状態のまま推移していると考えられます。さらに、喫煙は動脈硬化の進行を加速させます。たばこを吸っている人は今からでも禁煙を始めて下さい。

●ストレスを貯めないように

日常生活の中で感じるストレスも血圧を上げる要因になりますのでストレスを発散させる方法を見つけて下さい。お酒は適量なら血圧を下げる効果がありますが、飲み過ぎは逆効果です。アルコール換算で一日30ml（日本酒なら一合、ビールなら大瓶一本、ワインなら200ml）以内ならよいとされています。ただし、糖尿病、肝障害のある患者様は医師に相談して下さい。



●薬物療法（降圧薬）

減塩、減量、運動療法などを行っても血圧が下がらない場合は、薬による治療を始めます。高血圧に使われる薬は、長期に服用することが多いので患者様自身も薬のことを良く知っておくようにしましょう。

◎ リハビリ広場 ◎

リハビリ広場最終回は、「首～肩の痛み」についてです。

首～肩の痛みには、車の追突事故による頸椎捻挫や、首の老化現象による頸椎症、肩の辺りの筋肉の異常緊張などによって肩～手にかけて痛みやしびれが見られる頸肩腕症候群などがあります。このように特別な病気がなくても肩こりとして日常生活で悩まされている方は多く見られます。そこで、今回はいわゆる「肩こり」について、なぜ起こるのか、肩こりの原因と予防策を紹介します。

Q 1 肩こりに関する筋肉にはどんなものがあるの？（図1）

人間の頭の重さは体重の7～8%と言われています。この重みを支えているのが首です。首は7つの頸椎と首周囲の筋肉によって構成され、頭を前後左右に動かしたり、左右に回旋させたりすることができます。頭の重さから言えば首は細すぎるため、首周囲の筋肉によって支えられています。また、体重の10～12%もの重さのある両腕を吊り下げており、立っているだけでも首～肩にまたがる筋肉には負担がかかり、「こり」という現象が見られるわけです。一番肩こりに影響する筋肉は「僧帽筋」と呼ばれる首～肩～背部にまたがっている筋肉です。その他肩甲骨の内側にある「大・小菱形筋」などが主な肩こりの筋肉です。

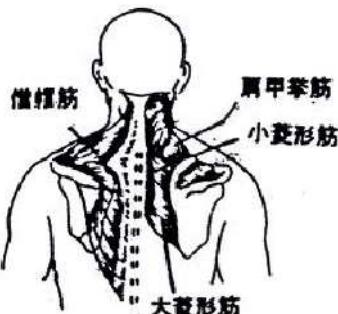


図1 肩こりに関する筋肉

Q 2 筋肉のこりってなんで起こるの？（図2）

筋肉はいつも、血管から十分な酸素と栄養を含んだ血液をもらって活動しており、筋肉中の血液の流れは、筋肉が運動することで勢いよく流れるようになっています。筋肉の運動がないと、筋肉の血流の流れが遅くなり、周囲の筋肉は栄養不足の状態に陥り、疲労状態になります。そして、筋肉にこりを感じるようになるわけです。こりを感じると痛みにより筋肉を動かしたくなくなり、余計に血流の流れが悪くなります。さらに、筋肉の栄養不足状態が進み、疲労がたまり、よりこりを強く感じるようになります。この悪循環を断ち切らない限り、筋肉のこりは解消されません。

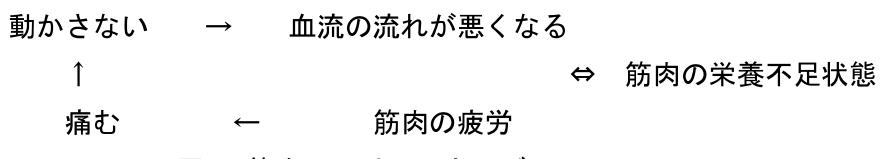


図2 筋肉のこりのメカニズム

Q 3 肩こりが起こる原因はなに？

肩こりを引き起こす原因には下記のように大きく分けて5つあります。

1 姿勢が悪い

猫背タイプ

頸が上がっているタイプなど 2 生活習慣

目の近くでの読書

合わない枕での睡眠

3 冷え

気温低下による体の冷え

冷房による体の冷えなど 4 仕事 事務仕事など

5 ストレス

Q 4 肩こりを防ぐにはどうしたらいいの？

- 1・正しい姿勢をとるよう心がける。
- 2・首～肩～背部のストレッチ体操、首周囲の筋肉の強化を図る。
- 3・適切な高さの枕を選択する。
- 4・部屋を明るくする。
- 5・首周りを冷やさないように工夫する。
- 6・同じ姿勢をずっと保たないようにする。
- 7・全身の緊張をとりリラックスをはかる。

Q 5 肩こり防止の体操ってあるの？

Q 4 の2に上げているように、緊張した首～肩～背部のストレッチ体操、頭の重さに耐えられる首周囲の筋肉の強化です。肩こり防止の体操を紹介しますので、参考に行ってください。痛みが強い場合や肩～手にかけてしびれや脱力感などがある方は、整形外科を受診することをお薦めします。

〈ストレッチ〉一回につき10～15秒くらいを目安に、3セットを行ってください。



1 頭を前方に倒す



2 頭を左右に倒す



3 頭を左右に回旋させる

〈体操〉一回につき10~20回を目安に行ってください。



1 肩を上げたり下げるする



2 両肘を曲げて、肩を前方→後方、後方→前方に回す

3 肩甲骨を外に開いたり内に閉じたりする

〈筋力強化〉前後左右に抵抗をかけ、それに抗するように力をいれ5秒間押し合いする。それを3セット行う。



1 前方に力をいれる

2 後方に力をいれる

3 左方に力をいれる

4 右方に力をいれる