

みなさんは「上の血圧」と「下の血圧」が何を意味しているかご存知でしょうか。上の血圧だけが高い人、下の血圧だけが高い人、上の血圧も下の血圧も高い人など、様々な人がいますが、それぞれ体の中で起きていることに違いがあります。まずは血圧の分類から確認していきましょう。(図1)

図1 血圧分類

分類	診察室血圧(mmHg)	
	収縮期血圧(上の血圧)	拡張期血圧(下の血圧)
正常血圧	120未満	かつ 80未満
正常高値血圧	120~129	かつ 80未満
高値血圧	130~139	かつ/または 80~89
I度高血圧	140~159	かつ/または 90~99
II度高血圧	160~179	かつ/または 100~109
III度高血圧	180以上	かつ/または 110以上

このように血圧は値によって細かく分類されています。血圧は脳心血管病との関連が深く、値が高くなるにつれて脳心血管病の危険性が上昇します。下川町では高血圧の人が多い傾向にあるため、高血圧への対策が大切と考えています。(図2)

図2 国保特定健診有所見者状況(R4年度)

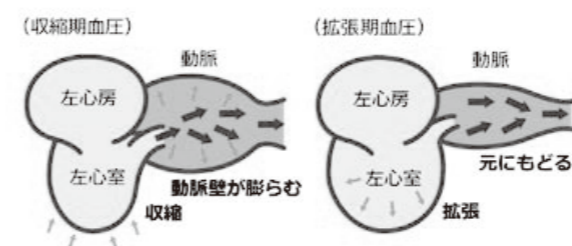
		下川町	北海道	国
男性	収縮期血圧(130以上)	51.9%	53.4%	50.8%
	拡張期血圧(85以上)	33.1%	26.8%	25.8%
女性	収縮期血圧(130以上)	48.0%	47.5%	46.3%
	拡張期血圧(85以上)	23.2%	17.6%	17.0%



上の血圧、下の血圧と動脈硬化

心臓は収縮と拡張を繰り返すポンプのように動くことで血液を全身に送り出しています。血圧とは血液が血管(動脈)の内側にかかる圧力のことをいいます。図3のように心臓が収縮して血液を送り出すときの血圧(収縮期血圧)を一般に「上の血圧」「最高血圧」と呼び、心臓が拡張し左心室内に血液をためている時の血圧(拡張期血圧)を一般に「下の血圧」「最低血圧」などと呼びます。血圧は血液の量と血管の壁の硬さによって決まります。血液量が多く、血管がせまく、血管壁が硬いほど血圧は高くなります。

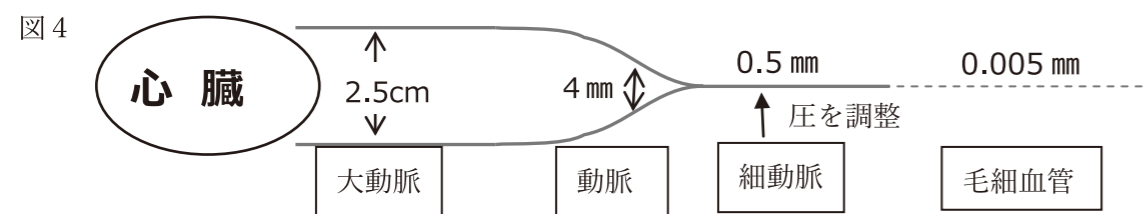
図3



動脈硬化が進み血管が硬く弾力性がなくなると、心臓から出た血液が通る大動脈が伸び縮みできなくなり、収縮期血圧が高くなります。一方で、拡張期血圧が高くなるのは心臓から遠い細い血管が動脈硬化などにより血管の抵抗が増しているためです。心臓から遠い血管で血圧調節の大切な働きをしているのが細動脈(さいどうみやく)という血管です。

細動脈と動脈硬化

図4のように、心臓からつながる血管は末梢に向けてだんだんと細くなり、血圧も小さくなっていきます。心臓から出た血液が流れる大動脈の太さは2.5cm(500円玉大の大きさ)ですが、腕の血管では太さは4mm(えんぴつの太さ)となり、細動脈では0.2~0.5mm(シャープペンの芯の太さ)、毛細血管では0.005~0.01mm(髪の毛の太さ)となります。収縮期血圧が180mmHgの人でも120mmHgの人でも毛細血管にかかる圧力は一定です。毛細血管にかかる圧を一定に調整しているのが、毛細血管の手前にある細動脈(さいどうみやく)という血管です。細動脈は血圧を感じ、血圧が上がれば血管を収縮し、血圧が下がれば血管を拡張する性質を持っています。



血圧が高い状態が続くと細動脈は常に収縮していることになり動脈硬化が生じてきます。細動脈の動脈硬化が進むと拡張期血圧が上がります。それが大きな血管まで進むと上の血圧が上がっていきます。収縮期血圧が高くなると、末梢に送り出す血液量も減るため次第に拡張期血圧は下がっていきます。

高血圧は拡張期血圧が上がることから始まります。拡張期血圧のみ高い場合は細動脈の動脈硬化がありますが、太い血管の弾力性はまだ保たれている状態と考えられます。しかし動脈硬化がこれから進むリスクがあるという意味も持っているため、細動脈の動脈硬化を見逃さず、大きな血管の動脈硬化へと進めないことが大切です。細動脈の動脈硬化が直接みられる検査は「眼底検査」しかありません。

知ることが大切なことです。血圧手帳は町立下川病院、総合福祉センター「ハピネス」でお渡しできます。継続的に血圧を記録し、高い値が続く人は病院受診や主治医へ相談をしていただけたらと思います。

高血圧をはじめとする自覚症状ではわからない生活習慣病を知るために健診があります。

町で行っている健診は、総合福祉センター「ハピネス」で行う集団健診、ご都合に合わせて受けられる個別健診があります。集団健診では眼底検査も受けることができます。一度も健診を受けたことがない人、しばらく受けていない人は受けてみませんか？血圧や身体のことなど、もっと詳しく知りたい人、相談したいことがある人は総合福祉センター「ハピネス」保健師までお気軽にご相談ください。

お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-33356