

あなたどらないで!! 高血圧

まずは血圧のリズム

高血圧は、なったらすぐにわかるものではなく、自覚症状がほとんどないままに長年かかって血管を蝕み、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などをおこすおそれがあります。そのため、高血圧は一般的な病気ではありませんが、「サイレント・キラー」と呼ばれる恐ろしい病気なのです。

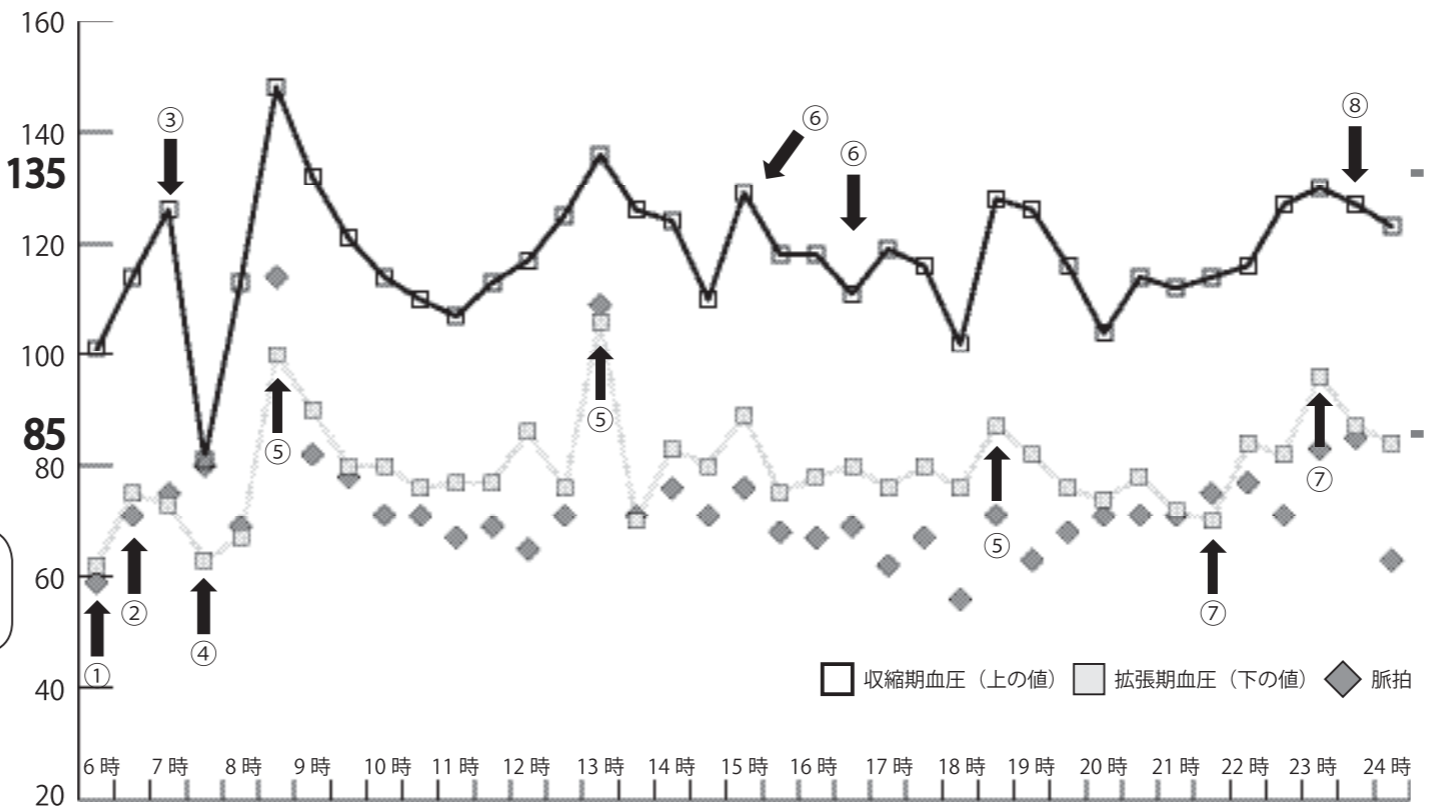


表1 血圧変動のリズムグラフ

Tips

指1本分の余裕をとって、心臓と同じ高さになる位置でカフを巻き、測定しましょう。



血圧測定のポイント

- ◆家庭血圧はリラックスした状態で1日2〜3回、朝と夜に測定します。1日2回が難しいければ、朝の1回だけでも良いので続けて測定するようにしましょう。
- ◆朝：起床後1時間以内に測定。排尿後、朝食前、服薬前に測定しましょう。
- ◆夜：就寝前に測定。入浴やトイレ、食事、飲酒の直後は避けて測定しましょう。

家庭ではリラックスして血圧を測ることができると、高血圧の基準は通常の基準よりも上下5mmHgずつ低く、収縮期血圧(上の値)で135mmHg以上又は拡張期血圧(下の値)85mmHg以上となっています。基準値を上回った場合は医師に相談しましょう。また、健診を活用し、血圧以外の検査項目も含め血管が傷んできていないかチェックするようにしましょう。

保健師36歳(気持ち)は18歳女性)の血圧変動リズム

同じような生活をした3日間の血圧測定の結果をまとめ、血圧の変動をグラフにしてみました。(表1)

①起床：安静時は多くの血液を必要としないため、血圧は就寝とともに下がり、起床前から活動に備えるように上がりはじめます。睡眠中に血圧が高い「夜間高血圧」や起床前後に血圧が高くなる「早朝高血圧」の方は重篤な病気につながりやすいといわれています。

②ラジオ体操後：運動により血圧は上昇しますが、負荷の軽い運動は血圧や脈拍の上昇は緩やかです。

③ストレス：ニュースで東日本大震災の映像を見た後、血圧の上昇がみられました。「そんなに怒ると血圧が上がる」とよく言いますが、怒りや悲しみ、つらい体験などによる「ストレス」は血圧を上げます。

④食後：食事が終わると、摂取した物を体内に吸収するために血液が腸に多く集まるため、脳や心臓など他の臓器をめぐる血液が少なくなり、血圧は少し下がってきます。通常は、この食後の血圧低下はごく小さなもので自覚症状はできませんが、食事のあとに体がだるくなったり、立ちくらみするような場合は要注意です。

⑤歩行(出勤・帰宅)：朝・昼休みは、それぞれ5分程度、早歩き・大股歩きで通勤したため、血圧・脈拍が急上昇しています。帰宅時は普通のペースで歩行したため、血圧の上昇は抑えられています。運動をすると、活動している筋肉に酸素を送るため血流が盛んになり血圧が上がります。しかし、運動を継続すると心臓の筋肉が鍛えられ酸素の消費量が少なくて済むようになり血圧が下がります。また、ウォーキングなどの一定の動作を行うリズムミカルな有酸素運動は、リズムミカルな刺激が自律神経に作用し、血管が拡張することで血圧が下がります。

⑥ストレス：電話相談を対応した後、血圧の上昇がみられました。緊張すると交感神経が優位となり、血圧が上昇します。反対に仕事が終わった時には、緊張が緩み血圧の低下がみられます。

⑦飲酒：アルコールは末梢の血管を拡張させる作用があり、適量であれば一時的に血圧が少し下がり脈拍が増加しますが、適量を超えると血圧が上がってきます。

⑧入浴(シャワー)：脱衣による寒冷刺激やシャワーのお湯の熱によって交感神経が刺激されるため、血圧は上昇します。湯船にゆっくりつかり体を温めると、血管が拡張し、上がってしまった血圧を下げるように体が働くため、血圧は下がっていきます。

高血圧はみんながなっている?

佐呂間町の平成22年度の健診データでは、43・8%の方が高血圧のおそれがあったり、注意が必要となっていました。

また、平成22年度に65歳以上を対象にしたニーズ調査では、高血圧で治療をしている方が43・1%を占めています。さらに、佐呂間町の医療費(国保)の動向を見ると、高血圧と高血圧に関連のある病気(循環器疾患)の治療費が全体の24・3%と一番多い割合を占め、高血圧の発症や重病化を予防することが町の大きな課題です。

血圧はどんなときに変動するの?

健診などで血圧を測定した際、「こういう場所だと上がってしまう」と、血圧が高くても、変動があるためにもあまり気にされていない方もいます。血圧は、主に活動時に優位になる「交感神経」と体を休めるときに優位になる「副交感神経」の「自律神経」で調整され、食事やストレスなどの影響を受け、1日の中でも常に変動しています。

夕暮君血圧上がるの巻

