

高血圧とは



高血圧は、脳卒中、心臓発作、心臓病を引き起こすため、イギリスにおける障害や夭折の最大の原因とされています。イギリスでは、大人の3人に1人が高血圧であり、高血圧が原因で、毎日350人が、予防可能な脳卒中や心臓の発作を起こしています。

血圧とは？

心臓が脈を打つと、ポンプのように全身に血液が送られ、体に必要なエネルギーと酸素が供給されます。血液が動かされると、血管の壁が押されます。この押す力が血圧なのです。

血圧は、普段感じたり、気がついたりするものではありません。血圧を知る唯一の方法は、測定することです。

血圧の単位は、「水銀柱ミリメートル」（mmHg）です。

血圧を測定するときに、2つの数値を記録します。例えば、数値が120/80mmHgである場合、血圧は「上が120、下が80」です。

数値の意味の違いについて、次の表で説明します。



血圧の数値	数値の意味	行うべきこと
上が120、下が80未満	血圧は正常で、健康です	健康的な生活習慣をこころがけ、血圧をこのレベルに維持しましょう
上が121、下が81から上が139、下が89までの間	血圧は正常値よりも高いので、下げるよう努力するべきです	生活習慣を健康的なものに改善しましょう
上が140、下が90以上（何週間も続く）	高血圧です	生活習慣を変え、医師または看護師に相談し、薬が処方された場合は服用してください

高血圧とは？

上が140、下が90の状態が何週間も続くようであれば、高血圧の可能性が
あります。2つの数値のうちのどちらか1つだけが高くても、血圧が高い場合が
あります。

高血圧には、通常、徴候や症状がないため、高血圧かどうかを知る唯一の方
法は、測定することです。しかし、1回の測定結果が高かったとしても、必
ずしも高血圧であるわけではありません。1日のうち、さまざまな要因によ
って血圧に影響が及ぼされるため、長期間にわたって高いままになっている
かどうかを知る必要があります。

♥ 高血圧はどうして重要なのですか？

血圧が高すぎると、心臓と血管に余計な負担がかかります。長時間この状態
が続くと、この余計な負担によって、体の器官が損傷を受けることがあり、
健康上の問題のリスクにさらされます。

高血圧をそのままにしておくと、
心臓発作や脳卒中のリスクが高
まります。高血圧はまた、
心臓病や腎臓病の原因
ともなり、痴呆
のいくつかの形態
と密接な関係
があります。



高血圧の原因は？

ほとんどの人が、特定の1つの原因によって高血圧になったわけではありません。高血圧になる原因は、まだよく分かっていません。生活習慣が、高血圧になるリスクに影響を及ぼしていることは分かっています。次のいずれかに該当する人は、高血圧のリスクが高くなります。

- ♥ 塩分を多くとりすぎている。
- ♥ 十分な量の果物や野菜を食べていない。
- ♥ 運動量が少ない。
- ♥ 太りすぎである。
- ♥ 飲酒の量が多い。

ほかにも、腎臓の問題など、病気が原因で高血圧になることもあります。この場合には、病気を治療することによって、血圧を正常値まで下げることができます。



血圧に影響を及ぼすその他の要素

年齢：年を重ねるごとに、不健康な生活習慣による影響が蓄積され、血圧が高くなることがあります。

民族：カリブ系黒人や南アジア人は、他の民族に比べ、高血圧のリスクが高くなっています。

家族歴：家族に高血圧の人、または高血圧であった人がいる場合、高血圧のリスクが高くなっています。

血圧を下げるための 健康的な生活習慣

血圧が高すぎる場合、生活習慣を健康的なものへと改善することによって、血圧を下げるすることができます。次にあげる食事や運動は、血圧を下げる実質的な効果があります。

1 塩分を控えめにする

塩分をとりすぎると血圧が上がるため、塩分はできるだけ少なくすることが大切です。摂取する塩分のほとんどは、自分で食事に加えたものではなく、パン、朝食用のシリアル、調理済の食事などの加工食品に含まれているものです。

調理の際や食事中に、塩を加えないようにしましょう。食品を購入する際には、ラベル表示を確認し、低塩のものがある場合はそれを購入しましょう。

2 果物や野菜を多く食べる

果物や野菜を食べることによって、血圧を下げるすることができます。大人は毎日少なくとも5ポーションの果物と野菜を食べるべきです。1ポーションは80グラムで、こぶしの大きさと同じくらいです。

様々な種類の果物と野菜を食べるようにしましょう。乾燥させたもの、冷凍したもの、缶詰のものでも構いませんが、塩、砂糖、脂肪などが添加されていることがあるので注意してください。



3 飲酒を控えめにする

お酒の飲みすぎが続くと、血圧が高くなります。現在、推奨されている飲酒限度は、男性で週14単位、女性で週14単位です。1単位は、ビールやサワーであれば約半パイント、ワインであれば小さなグラス程度、強めのアルコールであればシングル程度です。

推奨されている飲酒限度を超えないようにすれば、血圧を下げることができます。

4 健康的な体重にする

太りすぎの場合、減量すると血圧を下げることができ、健康上の問題のリスクを減らすことができます。減量の最もよい方法は、低脂肪、低カロリーの食品を選び、体を動かすようにすることです。「ダイエット」しなくても減量することができます。

現実的な目標をたてましょう。続けられる範囲内で、食生活と運動量を少し変えましょう。

5 運動量を増やす

30分間の適度な運動を週5回行くと、心臓の健康を維持し、血圧を下げるすることができます。1日に30分間時間をとることができない場合は、少し運動量を増やすだけでも構いません。

日常生活の中でどうすれば運動量を増やすことができるかを考えてみましょう。体が暖かくなり、少し息が切れるような運動が理想的です。



高血圧用の薬

食生活を変え運動量を増やすことによって血圧を制御することができますが、それだけでは十分に下がらないことがあります。血圧をさらに下げするために、薬を服用する必要がある場合もあります。

高血圧用の薬には様々なものがあります。ほとんどのものが、次の4タイプのいずれかに分類されます。

♥ ACE阻害薬

♥ アンギオテンシン受容体拮抗薬

♥ カルシウム拮抗薬

♥ サイアザイド系利尿薬

他のタイプの薬もありますが、これらの4タイプが現在最も一般的に使用されています。

医師は、どの薬を処方すべきかについてのガイドラインをもっていますが、個々の患者に合った薬を見つけ出すには時間がかかります。

♥ 自分に合った薬を見つける

人それぞれに違いがあり、人によって薬の効き目が異なります。友人や親戚に効果があったとしても、自分に同じ効き目があるとは限りません。

1つの薬だけでは十分に血圧を下げるできないことがよくあります。薬のタイプによって、作用する体の器官が異なるため、複数の薬を併用することは、血圧に対してさらに効果的です。



♥ 薬を最大限 に活用する

高血圧は完治することができず、薬を服用する必要がある場合は、生涯服用し続けなければなりません。薬の服用をやめると、血圧が元に戻ってしまいます。

何の不調も感じなくても薬を飲み続けることは非常に大切です。血圧を低く保つことによって、心臓と血管を損傷や病気から守ることができます。

♥ 医師や看護師 との協力

新しく薬の服用を始めた後は、比較的早いうちに、医師や看護師による再診を受ける必要があります。これは薬がよく作用しているかどうか、副作用がないかを確認するためです。

新しく薬の服用を始めた後に、異常を感じた場合は、薬の説明書に記載された副作用について確認しましょう。医師や看護師、薬剤師などに相談すると、さらに有益です。医療専門家としてのアドバイスを受けることができます。

薬の副作用がある場合、医師や看護師は、用量を変更したり、患者にさらに合った別の薬を処方したりすることができます。

薬の服用を生活の中の日課にしましょう。毎日同じ時刻に服用し、習慣づけましょう。こうすることによって、薬が最大の効果を発揮します。

自宅で血圧を測る

医師や看護師による毎回の問診の間に、自宅で血圧を測ることができると便利です。日常生活における自分の血圧の状態をよく理解するために、非常に役立ちます。

自宅での血圧測定については、医師または看護師にご相談ください。診察を受けているとき以外の血圧は、医師や看護師にとっても、有益な情報です。

♥ 血圧計

自宅で血圧を測る場合は、適切な血圧計を選ぶことが大切です。上腕で測定する血圧計が、通常最も正確で、ばらつきがありません。

どのタイプの血圧計を選ぶにしても、「医療機器として承認」されていることを確認しましょう。このことは、試験に合格しており、測定結果が信頼できるものであることを意味します。



♥ 血圧の測定時刻と方法

血圧測定の頻度については、医師または看護師にご相談ください。最初のうちは頻繁に測定し、徐々に回数を減らしていくのもいいかもしれません。

毎日同じ時刻に、体がリラックスした状態で血圧を測るようにしてください。「同じような条件」の下で比較できるようにしてください。

自宅での測定は、万人向けのものではありません。自分の血圧に不安があるという方は、医師または看護師にご相談ください。

「まったく知らなかった」：トムの場合

定期的な血圧検査のつもりでした。血圧を自覚するためのイベントを始める際に、一番に測定するよう頼まれました。

血圧を検査してもらおうと、ヘルスアドバイザーが、衝撃と憂いに満ちた面持ちでこちらを見上げ、「主治医に見てもらったほうがいいですよ」と忠告してくれました。



その瞬間まで、自分に悪いところがあるなんて思ってもいませんでした。そのときは62歳で、何の問題を感じておらず、30年前と変わらないことをしていました。確かに、理想的な体重よりは少し重かったのですが、そうじゃない人なんていませんよね？

「でも、何も感じていませんよ」というと、「ええ、だからサイレントキラーと呼ばれているんです」と言われました。

この小冊子について

この小冊子は、高血圧の方のためにつくられました。血圧についての基本的な情報と、高血圧とともに生活していく方法について書かれています。内容は次のとおりです。

- ♥ 高血圧の実際の意味
- ♥ 高血圧になりやすい人とその理由
- ♥ 血圧を下げるための生活習慣の改善
- ♥ 高血圧用の薬

この小冊子は、高血圧の方、およびこの分野の専門家の協力を得て作成されました。適切な判断を行うために必要な情報を提供することを目的としています。

Blood Pressure UK について

Blood Pressure UK は、国民の血圧を下げ、脳卒中、心臓発作、心臓病による障害および夭折を予防するための、イギリスの慈善事業団体です。一般大衆、リスクの高い人、保健専門家の高血圧の重要性に関する認識を高めることによって、予防を行っています。高血圧の人、高血圧のリスクがある人を助け、サポートしています。当協会のキャンペーンによって、高血圧の人が最善の健康管理を行うことができるよう支援しています。

Blood Pressure UK は、慈善事業団体として登録されており、事業資金はすべて寄付に頼っています。この小冊子を作成するコストに対し、ご寄付をいただければ幸いです。

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

☎ +44 020 7882 6255/6218



LOTTERY FUNDED



Blood Pressure UK