

健康談話会のおさらい

高血圧症 新基準

その① 基礎編

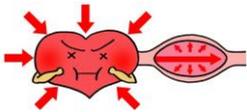


院長

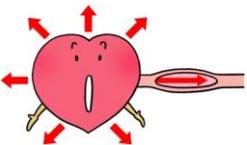
本年1月に、日本高血圧学会から高血圧治療の新しい治療マニュアルが発表されましたので、血圧の総論・各論含め、解説致します。

① いまさらですが、血圧って？

- 心臓が全身に血液をおくりだすために行う収縮と拡張の動き（ポンプ作用）が生む、血管壁への圧力のこと。
- 血圧には収縮期血圧（最大血圧、上の血圧）と、拡張期血圧（最小血圧、下の血圧）があります。



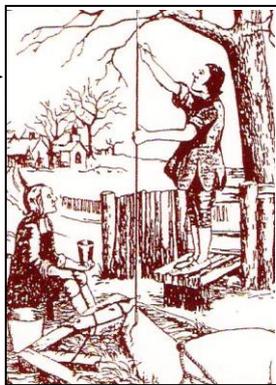
収縮期血圧：心臓が収縮し、全身へ血液が送り出される時に血管にかかる圧力。



拡張期血圧：心臓が拡張し、次に送り出す血液をためている時に血管にかかる圧力。

② 血圧測定法の歴史、単位の由来

- 初めて血圧測定が行われたのは1733年。馬の動脈に直接3メートル以上あるガラス管を挿入して測定したようです。
- 1828年、フランスでガラス管の代わりに水銀を満したU字管を用い、血圧測定装置の小型化に成功。それ以来、今日に至るまで、血圧の単位にはmmHg（ミリメートル水銀）が用いられています。



- 現在、広く用いられている聴診法は、1905年にロシアの外科医 Korotkov（コロトコフ）によって開発されました。

③ 最新の血圧基準

今回の分類で今までと変わったところは、診察室での血圧で分けていること、またより細分化されたこと。その中でも『正常高値血圧』を高血圧予備軍として、注意喚起していること。現在この予備軍は約1,500万人と言われており、後述しますが、血圧以外の危険因子の有無や程度により、治療開始しなければならない血圧なのです。

約1,500万人……

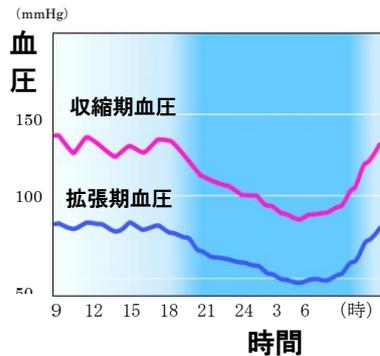
現在わが国には、この予備軍を含め約5,500万人の患者さんがいると推定されており、国内で最も多い生活習慣病（成人病）と言えます。

当院でも現在140名近くの方が通院治療を受けています。

約4,000万人……

④ 血圧は一日中変動している

血圧は一日を通して変動しており、基本的には起床とともに上昇し、夜間睡眠中は低い値を示します。これは自律神経に連動しており、日中は交感神経が優位となり血圧を上げ、就寝中は副交感神経が優位となり血圧を下げています。激しい運動や、排便等で交感神経が刺激されれば上がり、リラックスすると副交感神経によって下がる訳です。とても素敵な人の前では、ドキドキし血圧が上がってしまうものです。



その他、血圧を上げる要因として、心拍出力（心臓から1分間に送り出される血液量）、血管抵抗（血管壁からの抵抗）、アドレナリン等の血管収縮物質、延髄の血管運動中枢などがあります。

⑤ 高血圧と高血圧症のちがいは

重い荷物を持ち上げると、血圧は200mmHg近く上がります。これは酸素やエネルギーを大量に必要とする筋肉に十分な血液を供給するための一時的な生理的応答なのです。よって、これを高血圧症とはいいません。

高血圧症は、下記の分類にあるように安静時でも常に治療適応となる基準の血圧を示す場合に診断されます。



成人における診察室血圧の分類 (mmHg)		
分類	収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	<130	かつ <85
正常高値血圧	130-139	または 85-89
I度高血圧	140-159	または 90-99
II度高血圧	160-179	または 100-109
III度高血圧	≥180	または ≥110
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90