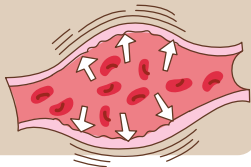


健診を受けた結果 高血圧の傾向があるとわかった方へ

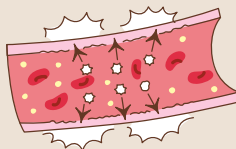


血管にダメージを与える原因をご存知ですか？

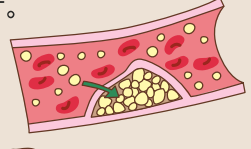
高血圧 心臓が血液を送り出すときに血管にかかる圧力。血管内部にかかっている力が大きすぎると血管の伸縮性が失われ、徐々に血管が劣化します。



高血糖 血液中に栄養として分解されなかった糖分が残りすぎている状態。糖分は血管壁にくっつき、少しずつ血管内部を劣化させます。



脂質異常症 血管内の脂質が多い状態。脂質はドロドロしていて、血管壁にくっついて徐々に血管内を狭め、最悪の場合、詰まらせてしまいます。



血管に負担がかかる原因が複数ある場合は、より血管が傷みやすく、悪化が早くなります。

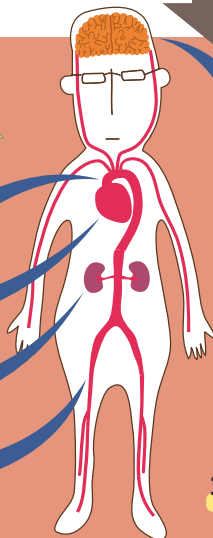
これらの原因を
放っておいて
血管が傷つくと...

大動脈解離

狭心症・心筋梗塞

腎不全

下肢閉塞性・
動脈硬化症



脳卒中

原因によって
様々なタイプがあります

血管が破れるタイプ

脳出血

(脳卒中の3割)

- ◎脳内出血
- ◎くも膜下出血

将来、介護が
必要になる
可能性大

血管が詰まるタイプ

脳梗塞 (脳卒中の7割)

- ◎ラクナ梗塞
脳内の細い血管が詰まる
- ◎アテローム血栓性脳梗塞
脳内の太い血管が詰まる
- ◎心原性脳梗塞
心臓でできた血栓が流れてきて、太い血管が詰まる

生活習慣・お薬で血管への負担を減らせます。

健診や病院で測った時だけ血圧が高く、自宅で測ると問題がない

白衣高血圧だと安心していませんか？

point 1 白衣高血圧は自分で判断せず、かかりつけ医に判断を仰ぐ

治療や内服がすぐに必要な場合があるので、ご自分で判断せずにはまずかかりつけ医に相談しましょう。

point 2 正確に家庭での血圧測定を継続する

血圧を測定する時間・回数などをかかりつけ医に相談の上、決定しましょう。測定の時間が毎日バラバラだと、本当の血圧の状態が見えにくくなってしまいます。

point 3 白衣高血圧だから大丈夫と安心しない

白衣高血圧の人は、正常な血圧の人に比べて、①持続的高血圧に進展しやすく、②脳や心臓の血管へのリスクが高い傾向があることが分かっています。今すぐに治療が必要でない場合も、生活習慣を改善すること、家庭血圧測定を継続し高血圧の重症化を予防することが大切です。※特に「喫煙、肥満、高血糖、脂質異常症」などで血管を傷つけるリスクが高い方は要注意です！

血圧に関するプチ情報

そもそも血圧って何？

血圧には、上の血圧と下の血圧があります



血管

上の血圧 (収縮期血圧)
= 心臓が収縮して血液を全身へ送り出す時に血管にかかる圧。

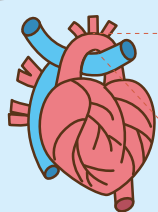
下の血圧 (拡張期血圧)
= 心臓が拡張して全身の血液が心臓に戻る時に血管にかかる圧。

血圧は、心臓から出る血液の量と血液の流れやすさによって決まります。

$$\text{血圧 (mmHg)} = \text{心臓から出る血液の量 (心拍出量)} \times \text{血液の流れやすさと血管の太さ (抹消血液抵抗)}$$

血管の太さってどれくらい？

血管の太さ



25mm



500円玉の太さ



5~8mm
鉛筆の太さ

自律神経やホルモン

0.5~0.02mm

シャープペンの芯の太さ

自律神経やホルモン

0.01~0.005mm

髪の毛の太さ



各細胞

場所

心臓(左心室)

血液を全身に循環させるポンプ

大動脈

心臓から全身に血液を送るパイプ

動脈(腕の血管)

一般的に血圧を測定する場所

細動脈

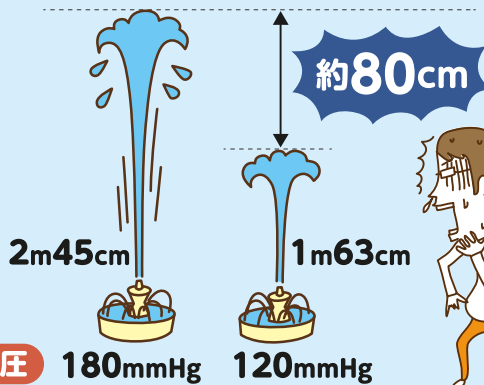
毛細血管への圧を一定に調整する重要な血管。最も負担がかかる。

毛細血管

細胞

「血圧が高い」ってどういうこと？

血圧を「水圧」で考えてみましょう。血圧に13.6をかけると水圧に換算できます。180mmHgと120mmHgの血圧を噴水にしてみると



血圧

噴水の高さ

180mmHg → 2m45cm

120mmHg → 1m63cm

噴水の高さの差 = 約80cm にもなる!

「血圧が高い」とは、強い力で血が流れるために「血管に負担がかかっている」ことです。

生活習慣の改善や内服で血圧を安定させることはとても大切です。