



# すぐに治療すべき？高血圧の怖さとは

日本人のなかで、高血圧の人は4,300万人いると言われていますが、そのうち「高血圧と知っているが治療を受けていない人」が450万人、「高血圧の自覚がない人」が1,400万人いるそうです。高血圧は、命に関わる深刻な病気です。しっかりと知識を持って、自身の血圧を上手にコントロールしましょう。

## 高血圧の基礎知識

高血圧とは、どのような状態のことを指すかご存知でしょうか。私たちの血圧は、身体を動かしたり気温の変動などにより容易に上昇しますが、こうした一時的な血圧の上昇は高血圧とは言いません。血圧とは、血液が動脈を流れる際に血管の内側にかかる圧力のことですが、血圧は心臓から押し出される血液の量（心拍出量）と、血管の太さ（正確には血管内径）・血管壁の弾力性によって決まります。血液の量が多ければ血管の壁には強い圧力がかかるため、高血圧になりやすく、また、末梢の血管がなにかしらの理由で収縮したり、血管が硬く細くなることで血圧の値が上がります。



この値が正常より高く、慢性的に続く状態のことを「高血圧」と言います。一時的な数値でなく、繰り返し測定された数値で最高血圧が140mmHg以上、あるいは、最低血圧が90mmHg以上であれば、高血圧と診断されます。高血圧により血管に過剰な負荷がかかることで、血管の内側にある内皮細胞が傷つき、動脈硬化を進行させてしまうのです。

## 高血圧症の種類と診断基準

高血圧には「本態性高血圧」と「二次性高血圧」の2種類があります。高血圧と診断

成人における血圧値の分類 (mmHg)

分類	診察室血圧		家庭内血圧	
	最高血圧 (収縮期血圧)	最低血圧 (拡張期血圧)	最高血圧 (収縮期血圧)	最低血圧 (拡張期血圧)
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120~129	かつ <80	115~124	かつ <75
高値血圧	130~139	かつ/または 80~89	125~134	かつ/または 75~84
I度高血圧	140~159	かつ/または 90~99	135~144	かつ/または 85~89
II度高血圧	160~179	かつ/または 100~109	145~159	かつ/または 90~99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

される人の約90%は、原因が特定できない「本態性高血圧」に分類されます。これは遺伝的な因子に、食塩の過剰摂取、肥満、飲酒、運動不足、ストレスといった環境因子が関与し、生活習慣病と言われるものです。一方「二次性高血圧」とは、甲状腺や副腎などの病気がある場合や睡眠時無呼吸症候群の合併症として、高血圧を引き起こすものを指します。また、血圧には最高血圧と最低血圧があり、動脈の血圧が心臓の収縮により最高に達したときの値を「最高血圧または収縮期血圧」、心臓の拡張により最低に達したときの値を「最低血圧または拡張期血圧」と呼びます。近年、日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン」が新しくなり、このガイドラインに従って、自分の血圧がどのレベルにあるのかを確認できます。左記の表を参考に、自身の血圧の状態を把握してみましょう。

## 高血圧が引き起こす恐ろしい病気

血管には、拡張と収縮を繰り返しながら血液がスムーズに流れるよう手助けする働きがありますが、高血圧の状態では、血管の壁につねに強い圧力がかかっています。血管壁はその圧力に対応して、次第に厚く硬く変化し、動脈硬化が進行しやすくなります。その結果、血管の弾力性が失われて、血管内部はますます狭くなり、血圧がさらに上昇するという悪循環に陥ることがあるのです。この悪循環が続くと、やがて「合併症」が起こることもあります。

合併症は血管の多い臓器ほど起きやすく、具体的には脳や眼（網膜）、腎臓などにまず現れます。さらに高血圧が長期間続くと、太い血管の障害が起きると、脳卒中や心臓病、あるいは動脈瘤破裂という、生命を脅かしたり身体に障害を残すような重い病気につながる危険性もあります。



高血圧は、自覚症状が現れにくかったり、自覚症状があってもすぐに「高血圧のせい」で身体が「つらい」と感じないため、治療する目的が分からないという人もいます。右記のような合併症を未然に防ぐことなのです。

高血圧は、喫煙と同様、日本人の生活習慣病に大きく影響する要因であると言われています。ある文献では、もしも高血圧が完全に予防できれば、年間10万人以上の人が死亡せずにすむと推計されているほどです。また高血圧症は「サイレント・キラー（静かな

殺し屋）」とも呼ばれ、治療せずにそのまま放っておくと知らぬ間に症状が進行し、重篤な合併症を引き起こすこともあります。症状がないからと軽く考えずに、まずは高血圧と合併症について正しい知識を持つことから始めましょう。

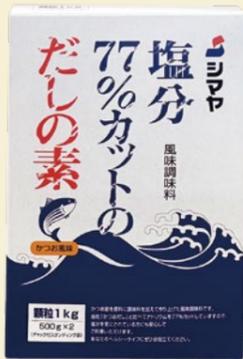
## 塩分を気にされている方も安心

“だし”と言えば“シマヤだしの素”!

かつお風味

なんと塩分77%カット!

かつおの風味豊かなだしでお料理の幅が広がります。



■ 顆粒1kg (500g×2)



■ 顆粒60g (4g×15本)

鶏の旨みと野菜をバランス良く使用し、食品添加物無添加で仕上げました。

チキン味

一般的な乾燥スープ(コンソメ)と比べ“塩分43%カット、リン68%カット、カリウム35%カット”したコンソメの素です。塩分の摂取を抑制しつつも美味しく食べることができます。



■ 5g×6包入