

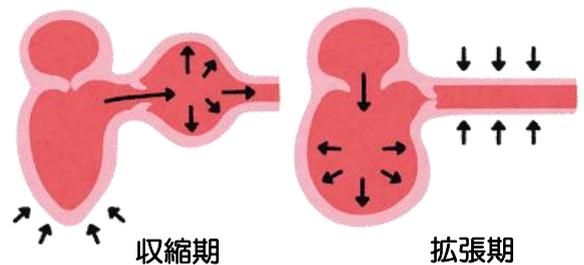
## 高血圧について

2025年 Vol.193

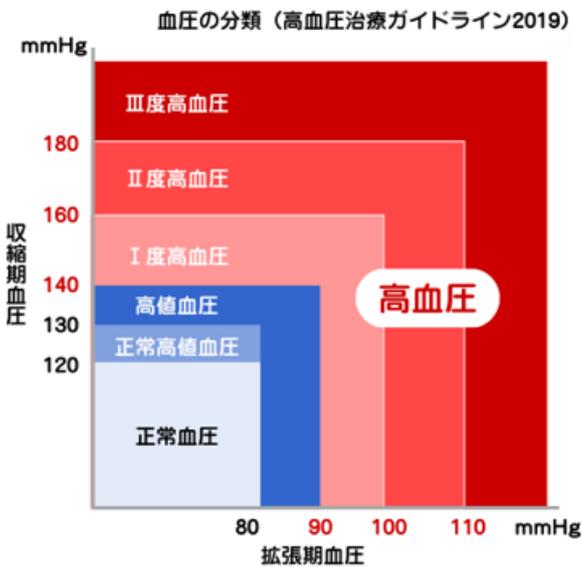
### 👉 そもそも血圧って？

私たちの体に流れている血液は、生きていく上で欠かせない酸素や栄養素を全身に届ける役割を担っています。心臓がポンプのように収縮と弛緩を繰り返し、血管に圧力をかけることで、動脈を介して全身の組織に規則正しく血液を届けているのです。

血圧とは、心臓から送り出された血流が血管の内壁を押す力（圧力）を指します。血圧を決定する主要因として、心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量（心拍出量）や血管のしなやかさ（弾力性）のほか、血液が血管に流れ込む際の末梢血管の抵抗力（血管抵抗）、血液の粘度などが挙げられます。



### 👉 血圧の基準値



血圧の「上」と「下」とは、収縮期(最高)血圧、拡張期(最低)血圧のこと。収縮期血圧は、血液を送り出すときに心臓が収縮して、血管に強い圧力がかかっている状態の値。一方、拡張期血圧とは、次に送り出す血液をためこむために心臓が拡張しているときの値です。

血圧に使われる単位は「mmHg（ミリメートル・エイチジー）」。Hgとは水銀を示す元素記号で、たとえば血圧160mmHgの場合、水銀を160mm（16cm）垂直に押し上げる力で血管に圧力をかけていることを意味します。健康診断では上130/下85mmHg未満が正常です。上と下のどちらか、あるいは両方が正常値を上回ると、高血圧が疑われます。

### 👉 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。水銀は水より約13.6倍重い金属なので血圧に13.6をかけると水圧に換算できます。例えば血圧の上が180の方と120の方を比べると

180mmHg → 2m45cm  
120mmHg → 1m63cm

83cmの差



「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ということです。

## 定期的な血圧測定が重要

血圧測定は、体の状態を表す大切な指標です。健康のバロメーターとして、血圧測定の習慣をつけることをおすすめします。正確な血圧を把握するためには、決まった時間に同じ姿勢をとり、リラックスした状態で測ることが大切です。



高血圧の状態が続くと、心臓や血管に負担がかかり、脳卒中や心筋梗塞、心不全といった重篤な病気を引き起こす恐れがあります。一般的に血圧は朝が高く夕方低くなる傾向があります。定期的な血圧測定を行い、上 140/下 90mmHg 以上が続く場合は受診しましょう。

## 血圧を下げる効果を期待できる生活習慣

食事、運動、嗜好品などの生活習慣を修正することで高血圧の予防や改善が期待できます。生活習慣の修正はひとつだけを集中して行うよりも、組み合わせて行うことで効果が出てきます。

### 生活習慣の修正

高血圧治療ガイドライン 2019

修正項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数 (BMI)*1 25.0kg/m <sup>2</sup> 未満
節酒	アルコール量で男性20~30mL/日以下*2、女性10~20mL/日以下
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物*3、多価不飽和脂肪酸*4を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか間接喫煙(受動喫煙)も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

\*1 体格指数：「体重(kg)÷{身長(m)}<sup>2</sup>」で算出

\*2 おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯

\*3 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害のある患者では医師に相談が必要

\*4 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる

## 降圧剤による治療

血圧を下げる薬には多くの種類があり、そのなかから患者さんの血圧値や全身状態、その他の病気の有無などによって最適な薬を決めていきます。服薬する量や時間帯は患者さんによってそれぞれですので、自己判断で服薬をやめることなく、医師のアドバイスを受けましょう。

高血圧治療ガイドライン 2019

### おもな降圧薬 — 高血圧のタイプやその他の病気の有無などを考慮して選択されます



カルシウム拮抗薬	血管を広げて血圧を下げます
ARB、ACE阻害薬	血管を収縮させる体内の物質をブロックして血圧を下げます
利尿薬	血管から食塩と水分(血流量)を抜いて血圧を下げます
β(ベータ)遮断薬	心臓の過剰な働きを抑えて血圧を下げます

ARB：アンジオテンシン受容体拮抗薬、ACE阻害薬：アンジオテンシン変換酵素阻害薬