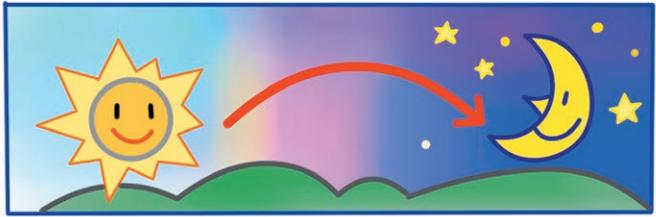


血圧のお話



皆さん、会社の健康診断や家庭用の血圧計などで、一度は血圧を測定したことがあるのではないのでしょうか。しかし、血圧計に示される「上は135、下は80」といった数値を見ても、どのような意味があるのかよく分からない人も多いようです。そこで今回は、血圧とは何なのかをはじめ血圧の上と下の違いなどについてお話します。

そもそも血圧って何だろう？

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（縮む）と弛緩（緩む）を繰り返して、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し出す力（圧力）を指します。血圧を決定する主な要因には、心臓が1回の拍動で全身に送り出す血液量や弾力性、血液が血管に流れ込む際の抵抗力、血液の粘度などがあります。

血圧の「上」「下」について

血圧の「上」は最高血圧のことで、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で、収縮期血圧とも呼ばれています。一方、血圧の「下」は最低血圧のことで、次に送り出す血液をため込むために心臓が拡張しているときの値で拡張期血圧ともいいます。診察室血圧の正常値は上140mmHg、下90mmHg未満。家庭血圧値では上135mmHg、下85mmHg未満です。最高血圧もしくは最低血圧のどちらか、あるいは両方が正常値を上回ると、高血圧が疑われます。

腎臓や神経などの働きも血圧の調節に関係しています。腎臓の働きが悪くなると、血圧をうまく調節することができず、高血圧になる場合があります。食塩の摂取量も血圧に大きく影響しています。また、ストレスとの関係も深く、ストレスを受けたりストレス状態が続

くと交感神経が活性化して血管が収縮し、血圧が上昇します。

「ブルーマンデー」といわれるように、休日明け、週始めの月曜日は特にストレスがかかりやすい曜日です。起床時に血圧が上昇することをモーニングサージといいますが、月曜日はその上昇幅が大きいことが報告されています。また、継続的にストレス負荷がかかると夜間血圧を上昇させることも分かっています。

減塩や運動療法などで生活習慣を改善しても、血圧が高い場合はお薬を開始されます。血圧を良好に保つことは、高血圧だけではなく心臓病や脳疾患の予防など多くの利点があります。

血管を拡げて血圧を下げるお薬、血圧を上げるホルモンの働きを抑えるお薬、血液中の水分量を減らすお薬、心臓の拍動を調節するお薬など、血圧の薬にはいくつかの種類があり、血圧の数値やむくみの有無、合併症等から医師の判断により処方されます。また、降圧効果だけでなく、心臓や腎臓を保護する効果を持つお薬もあり、血圧があまり高くない方でもお薬を飲む場合があります。

す。

血圧のお薬と飲み合わせが悪い食べ物では、グレープフルーツがよく知られています。グレープフルーツの中に含まれる「フラノクマリン」という物質が、薬を分解する酵素の働きを阻害します。そのため、薬の効果が強くなり血圧を下げる効果があります。全ての降圧剤が当てはまるわけではないので、自分の飲んでる降圧剤について確認するといいいでしょう。

高血圧は、よほどひどくならないと自覚症状がないため、つい放っておかれがちです。そして、気が付かないうちに高血圧が進行して、頭痛や息切れ、動悸、頻尿といった症状が現れることがあります。

症状が出たときにはすでに重症化してしまっていて、さまざまな合併症を起こすリスクも増え、命にかかわる疾患につながることもあります。こうしたことから、高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれているのです。

このように、実は怖い高血圧。「健康診断で測ったら大丈夫だった」と安心していてもいるでしょう。しか

し、血圧は常に変動しています。多くの人は通常、朝の血圧は低く、昼は高くなり、夕方から夜にかけて低くなっていきます。また、一般的に夏は低く、冬は高くなります。そのため、年に1回の健康診断結果では安心できないのです。

また、普通は夜に下がるはずの血圧が高いままになってしまふ「夜間高血圧」、早朝になっても下がらない「早朝高血圧」などは、健康診断や医療機関で血圧を測っても把握できないケースがほとんどです。そういった場合に最重視されるのが「家庭血圧」です。文字通り自宅で測った血圧

のことで、できるだけ長い期間、朝晩2回ずつ測定し記録しておくことをお勧めします。家庭で血圧を測ることを習慣にし、その数値を医療機関に持参すれば一層適切な対応が可能になるからです。

血圧変動について知り、そのリズムや関連する生活習慣等について正しく理解することは、とても大切なことです。血圧についての知識を身に付けることで、自分の心身の状態やリズムをより正確に把握できるようになり、日々の健康管理に大いに役立てることができるでしょう。

（会営薬局のしろ 大原純子）

くすりの「安全な服用」 まずは、お薬手帳の 提示から！



お薬手帳

処方せんの有効期限は
処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保町6-6 TEL.018-833-2334
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp