

瀬川薬局 健康新聞 Ver. 1



皆さん体調はいかがですか？
今回からシリーズで高血圧について少し勉強してみましょう。
血圧は気になる方も多いのではないのでしょうか？

そもそも高血圧とは？



血圧とは、心臓が血液を全身に送り出す際の圧力のことです。この圧力が基準値以上の状態が続く状態を高血圧といい、これが一般に言われる高血圧のことです。

高血圧の自覚症状としては、頭痛、めまい、肩こり、むくみ、動悸などが上げられます。しかしこれは他の原因によるものとの区別がつけにくく、一概に高血圧による症状とは言えません。むしろ、自覚症状がなく、知らないうちに高血圧が進行し、気づいたときには心筋梗塞や腎不全などの合併症を起こしてしまうことがあります。高血圧の怖さは、こうした合併症を起こしてしまうことにあります。

高血圧はなぜいけない？

高血圧で最も問題なのが、**動脈硬化**を引き起こすことです。動脈硬化とは、血管が弾力性を失ったり、血管の内腔が狭くなる状態を言います。

高血圧が続くと、血液の圧力に耐えるために、動脈の血管壁が厚くなり、血液が流れる内腔は狭くなります。

さらに血管が傷ついたりすると、コレステロールなどの脂質が溜まりやすくなり、さらに内腔は狭くなります。そうすると、血液の流れる抵抗が増え、血圧はさらに上昇します。

つまり、**高血圧→動脈硬化→高血圧**、という悪循環が、さらなる動脈硬化を促進するのです。

■ 高血圧の進行によっておこる合併症



高血圧を放置すると？

高血圧は、自覚症状が出たときには・・・すでに生死に関わる病気が進行していたということがよくあります。

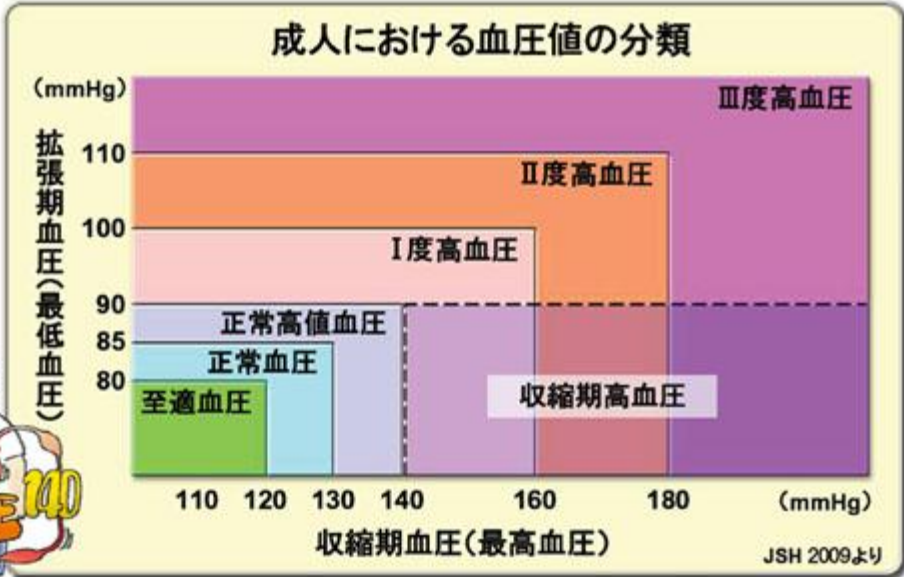
こうした怖さから、高血圧はサイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれているのです。

健康診断などで、血圧が高といわれ、再検査が必要なのに放置してしまったり・・・はじめは自覚症状がないため、放置してしまう人が多いのです。たとえば亡くなる直前まで元気だったのに、高血圧が原因の脳出血により突然死、などという例がたくさんあります。決してサイレントキラー（沈黙の殺人者）という異名は大げさではありません。たとえ自覚症状がなくても、早めに専門医に診てもらうことが大切です。



140/90mmHg以上が高血圧

いつもの自分の血圧がどれくらいかご存知ですか？
当店でも、いつでも血圧が測れるように、
血圧計を準備してあります。
この機会に一度血圧を測ってみませんか？
高血圧について疑問に思うことがあれば、
気軽にお尋ねください。



高血圧学会ガイドライン2009より

次回は
高血圧で日常生活で気をつけたいポイントについて
お話しする予定です。 文責：瀬川 美樹

有限会社 瀬川薬局
石川県七尾市鍛冶町50番地
TEL 53-0810 FAX 53-3557
<http://www.segawa-pharmacy.com/>