

「血圧について」

文＝ 山田 朋枝 (保健師)

高血圧の原因

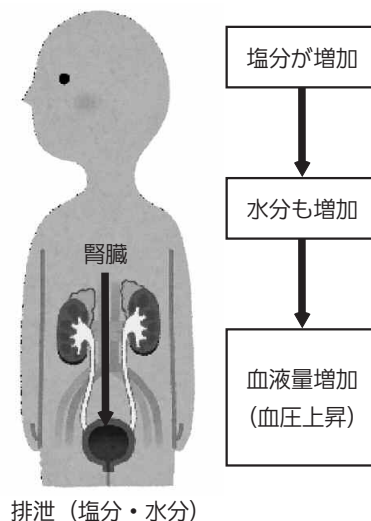
高血圧の原因には『遺伝的要因』と『環境要因』があります。『遺伝的要因』とは、生まれつきの体質です。両親や兄弟等に高血圧があれば自分も高血圧になりやすいのです。『環境要因』とは、食塩のとり過ぎ、肥満、運動不足、ストレス、大量飲酒、喫煙などの生活習慣です。

食塩でなぜ血圧が上がるの？

体には体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあります。食塩をとり過ぎて体内に塩分が増えると、塩分濃度を下げようと体内の水分が増え、血液量が増加します。その結果、血管にかかる圧が高くなり血圧が上がりますが、同時に余分な塩分と水分は腎臓から排泄されて血液量は正常に戻り、血圧が下がります。

ところが、腎臓からの排泄が追いつかなくなると、血液量が増えたままになり、血圧が上がります。そして増えた血液から塩分、水分を排泄しようとし続けるためますます血圧が上がり、腎臓の働きが不十分になると、血圧が正常値まで下がらず高血圧になるのです。

日本人は白人にくらべ、食塩によって血圧が上りやすい(食塩感受性が高い)ことがわかっています。また、肥満や糖尿病、加齢などでも食塩感受性が高くなります。



肥満でなぜ血圧が上がるの？

血圧は自律神経やホルモンによって調整されます。ところが肥満があると、脂肪細胞から様々な物質が分泌され、自律神経やホルモンの働きを乱してしまいます。その結果、血管が必要以上に収縮したり、塩分が必要以上に体内に溜まることで、血圧が上がります。かつて日本の高血圧者の特徴として、食塩のとり過ぎで痩せている人が多かったのですが、近年、男性では肥満の人が増加しています。

運動不足・ストレス・大量飲酒・喫煙と血圧の関係

- 運動は余分な塩分を排出する働きを高めます。運動不足だと、その働きが不十分になり血圧が上がってしまいます。
- ストレスは緊張や不安を感じると、血管が収縮して血圧が上がります。
- アルコールは飲んだ直後には血管が広がり血圧が下がりますが、アルコールがさめた翌朝には血圧が上がります。また、大量に飲む人は長年のうちに血圧が高くなっていきます。
- たばこは1本吸うたびに血圧の上昇が15分程度続くとされています。喫煙には脳卒中や心筋梗塞の直接のリスクもあり、禁煙をおすすめします。



遺伝的要因は自分では変えられませんが、環境要因は自分で変えられます。生活習慣を改める事が高血圧の予防や改善につながります。まずは自分の血圧がどれくらいなのかを知り、血圧の管理をしましょう。