

血圧が高いと言われたら

文=竹内 志保(保健師)

高

血圧は原因不明の本態性高血圧と、腎臓病やホルモン異常などによって生じる二次性高血圧に分類されます。二次性高血圧は、その原因となる病気の治療で治ることもありますので、健診などで血圧が高い状態が続いている場合は、放置せず医師に相談しましょう。(下図参照)

また、生活習慣にその要因が考えられる場合もあり、食生活や体重管理、ストレス解消など日常生活から改善していくことが大切です。

血圧の調整

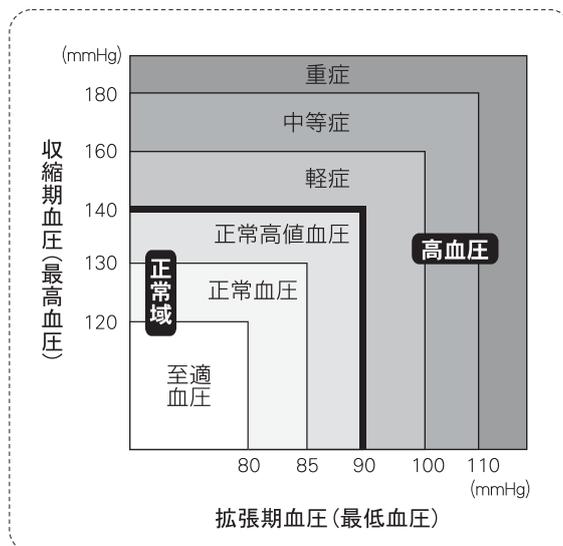
血圧を保つために、人の体内ではさまざまな調整が行われます。血圧を上げたり下げたりするホルモン、自律神経、そ

して腎臓が大きな役割を果たします。

腎臓と心臓はフル稼働

腎臓は尿を作り、溜まった老廃物を体外に出したり、体内の水分や塩分の量を調整します。人の体にちょうど良い塩分の濃さは決まっていますので、しょっぱいものを食べ過ぎると、腎臓は尿を出す働きを抑え、血管や細胞内の水分を多くして塩分を薄め、血液を増やします。心臓はその血液が全身に行き渡るよう強い力で押し出すので、血圧は上がり、細胞内に増えた水分で顔や体がむくんでしまいます。腎臓と心臓は常に働いているので、塩分の取り過ぎには十分に注意しましょう。

図：高血圧の診断基準



より早い段階で生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばす取り組みが進められています。なお、特定健診では上記の値よりも更に基準を厳しくし、最高血圧130未満、最低血圧85未満を標準としています。

血糖値が高い人も要注意！

腎臓と心臓以外にも、血管の弾力性がなくなる動脈硬化や糖尿病に関わるホルモンの影響も大きく関係します。

血糖値が高い状態が続くと体の中ではインスリンというホルモンが増え、血糖値を下げようとします。この状態が何年も続くと、インスリンが

腎臓や自律神経にも作用し、塩分を溜め込もうとしたり血管を締めようとするため、血圧が高くなりやすいのです。

羽幌町では高血圧で治療している人がたくさんいます。次回は高血圧の予防を考えるため、「高血圧と食事」についてお知らせします。