

健康商談室

让我们更进一步地了解高血压

血压管理正是健康管理的第一步

在我国，接受医疗机关治疗的高血压患者据推算大约有720万人。高血压由于较少出现自觉症状，因此很容易被忽视。但如果采取放任态度的话，就会导致动脉硬化加速，从而引发心脏病以及脑中风、肾功能衰竭等致命疾患。相反，如果进行恰当管理的话，高血压其实并不可怕。

在高血压治疗方面，最近已开发出了好药。如果是早期症状的话，只要在生活上加强管理，即使不吃药，也可以对血压进行控制。

高血压的可怕之处

高血压与动脉硬化之间的恶性循环

高血压可促使动脉硬化加速，这就是它最为可怕的地方。

血压高的话，动脉时时处于受压状态，那么，不知不觉中血管就会受损，像一个吹大的气球一样，不断地松弛变长，进而失去弹性且很容易破损。这时继续受压的话，血管壁就会出现创口，而这些创口又会被胆固醇等物质堵塞致使血管壁凸起，造成血液流通受阻。像这样血管因为失去弹性从而容易破裂、或者血管变细阻碍血流的病症，称为动脉硬化。

动脉硬化反过来又是高血压症状进一步恶化的原因。血管原有的弹性可以减弱血管壁的受压程度；但是这种弹性一旦失去，那么血管壁就会受到强压。

胆固醇等物质附着于血管壁，致使血流通道变得狭窄，这时受阻的血流又会进一步给血管壁造成压力。



健康相談室

もっとよく知ろう高血圧 血圧管理こそが健康管理の第一歩

わが国で、医師の治療をうけている高血圧患者は、約720万人と推定されています。自覚症状がほとんどないものですから、つい安心してしまって、心臓発作や脳卒中、腎不全など、命とりの病気をひきあこします。しかし、きちんと管理してあれば、けっして恐ろしい病気ではありません。
最近はすぐれた薬も開発されていますし、初期であれば、その薬を飲まずに生活管理だけで、十分、血圧をコントロールできます。

高血圧はここがこわい

高血圧と動脈硬化の悪循環

高血圧でいちばんこわいのは、動脈硬化を進行させる重要な原因になることです。高血圧になって、動脈に圧力のかかる状態がつづくと、知らず知らずのうちに血管がいたんできます。ふくらましたゴム風船とおなじで、血管はのびきてしまい、弾力をうしなって破れやすくなるのです。さらに動脈に圧力がかかっていると、血管の壁を傷つけ、その傷にコレステロールなどをあしこむものですから、血管の壁がしだいにふくらんでき、血液の通り道をせまくします。このように動脈が弾力を失って破れやすくなったり、血液の通り道がせまくなった状態を動脈硬化といいます。

動脈硬化は、逆にまた、高血圧を悪化させる原因になります。血管の弾力で血管壁にかかる圧力をやわらげていたのが、弾力が失われればその圧力は強くかかります。

血管壁にコレステロールなどがたまって血液の流れが細くなれば、抵抗が大きくなり、これまた血管にかかる圧力が高まります。

由高血压引发的各种疾患

高血压可引发以下各种致命疾患(并发症)：

① 脑溢血

脑血管因失去弹性而变得十分脆弱，这时继续受压就会破裂致使血液流入脑内。

② 脑血管梗塞

脑血管内血流通道变窄、进而堵塞，造成供氧及营养不足从而使脑细胞坏死。

③ 脑血管性痴呆

脑细胞因脑溢血及脑血管梗塞而坏死，从而出现痴呆症状；小的发作反复发生的话，又会导致痴呆症状进一步恶化。

④ 心绞痛

向心肌提供血液的冠动脉因为变窄而无法供氧和输送营养，从而引发胸闷及胸部疼痛。

⑤ 心肌梗塞

冠动脉变窄后，造成血液凝固，从而无法供氧和输送营养，进而引起心脏绞痛并有可能导致生命危险。

⑥ 高血压性心力衰竭

高血压状态持续下去的话，心脏就将不断地、以最大能量向身体供血。这种超负荷运转会造成心脏肌肉疲惫松弛（心脏肥大），从而导致其供血能力的低弱。（心力衰竭）

⑦ 肾功能衰竭

肾脏血管如果受损，就会减弱肾脏本身过滤血液的功能（肾功能低弱），这种情况持续恶化，即可引发肾功能衰竭。这样，血液中的废弃物就会因为无法得到过滤而越集越多，最终导致尿毒症。

⑧ 其它病症

高血压也是造成位于心脏附近的、较粗的大动脉产生肿包，从而形成动脉瘤；因四肢血管堵塞而引发的四肢动脉梗阻症；因眼内血管破裂而引起的眼底出血等各种疾患的诱因。（下期待续）

摘自《新国民医疗系列〈让我们更进一步地了解高血压〉》

高血圧がひきおこすこわい病気

高血圧は次のような、命とりになる病気（合併症）をおこします。

①脳出血：脳の血管が弾力を失いもろくなっているところに、さらに圧力がかかると、血管がやぶのうなかしゅつけつ破れて脳の中に出血をおこします。

②脳梗塞：脳の血管の血液の通り道がせまなくなると、つまり、酸素や栄養の供給がとだえ脳細胞がダメになります。

③脳血管性痴呆：脳出血や脳梗塞で脳細胞がダメになるとボケが始まりますし、小さな発作をくりかえしているうちに、ボケが進行します。

④狭心症：心臓の筋肉に血液を送っている冠状動脈がせまくなって、酸素や栄養の供給が不足すると、胸苦しさや胸の痛みを訴えます。

⑤心筋梗塞：冠状動脈のせまくなっているところに、血液が固まってつまってしまうと、酸素や栄養の供給がとだえ、激しい胸痛をおこし死の危険におちいります。

⑥高血圧性心不全：高血圧がづくと、心臓はたえず強い力で血液をあしらさなければならず、その負担から心臓の筋肉がびきった状態（心肥大）になり、心臓の血液をあくりだす能力が低下してしまいます（心不全）。

⑦腎不全：腎臓の血管がいたむと、腎臓の血液を濾過する能力が低下し（腎機能低下）、それがひどくなる（腎不全）と、血液中に老廃物があふれる尿毒症になります。

⑧その他：心臓に近い太い動脈にコブができる大動脈瘤、手足の血管がつまってしまう四肢動脈閉塞症、目の奥の血管が破れる眼底出血などの原因になります。（次号に続く）

[新国民医療シリーズ「もっとよく知ろう高血圧」((株式会社)社会保険出版社発行)より抜粋]