

## 健康商談室

### 让我们更进一步地了解高血压③

容易患高血压的人和不容易患高血压的人

#### 高血压分为两种

高血压分为由其它病症引发的“并发性高血压”和原因不明的“体质性高血压”。其中绝大多数为“体质性高血压”，约占高血压患者总数的90%。

#### ①并发性高血压

是由氯化钠及水分滞留在体内而引发的病症（肾病）以及过多分泌促使血压上升激素的病症（肾素（高血压蛋白原酶）性肿瘤、肾血管性高血压、肾上腺肿瘤）等原因导致的。30岁之前、或是60岁之后发病，且血压突然升高的话，可以考虑是并发性高血压。这种情况下，首先应该去除病根，这样血压也就会跟着恢复到正常状态。

#### ②体质性高血压

原因虽然不明，但被认为是由于神经系统、血管系统、肾脏或是内分泌系统的某种异常而导致的。其中大部分人，在30至50岁之间发病。

现已知道容易患高血压的人，其体质具有遗传性。因此在血亲中，如果有人因高血压或脑中风以及心脏病发作而死亡的话，是需要引起注意的。

另外，饮食生活中口重导致盐分摄取过量以及肥胖、应激反应、运动不足、饮酒过量等原因，也是诱发高血压的元凶。



## 健康相談室

### もっとよく知ろう高血圧③

高血圧になりやすい人、なりにくい人

#### 高血圧には2種類ある

高血圧には、ほかの病気が原因になっておこる「**二次性高血圧**（症候性高血圧）」と、原因がはっきりしない「**本態性高血圧**」とがあります。本態性高血圧のほうが圧倒的に多く、高血圧患者の90%近くを占めています。

##### ① 一次性高血圧

ナトリウムや水分の貯留をきたす病気（腎臓病など）と、血圧を上昇させるホルモンの分泌がふえる病気（レニン産生腫瘍、腎血管性高血圧、副腎の腫瘍など）が原因になります。30歳以前あるいは60歳以降に発病したもの、突然血圧が高くなったものは、これが考えられます。原因となっている病気を治すことが先決で、それによって高血圧もよくなります。

##### ② 本態性高血圧

原因不明ですが、神経系、血管系、腎臓あるいは内分泌系のなんらかの異常が考えられています。そのほとんどは、30歳から50歳のあいだに発病します。高血圧になりやすい体质が、遺伝することがわかっています。ですから、肉親に高血圧患者や脳卒中や心臓発作で亡くなった人のいる場合には、要注意といえます。そのほか、食塩のとりすぎなどの食生活のかたより、肥満、ストレス、運動不足、大量飲酒なども、高血圧をひきおこす要因になっています。

#### 日常生活の中の高血圧をあこすいろいろな因子

##### ① 食塩

## 日常生活中诱发高血压的各种因子

### ①盐分

盐分摄取过多的话，就会使循环中的血液量增加，促进身体分泌导致血压上升的激素，从而造成血管壁内的细胞渗水，给血管增压。

### ②肥胖

肥胖被认为是增加全身血管压力，使氯化钠及水分滞留在体内，并促进身体分泌导致血压上升激素的诱因。

### ③应激反应

无论过度疲劳、睡眠不足等身体方面的应激反应还是各种各样的心理操劳，都会加剧自律神经的紧张，并促进身体分泌导致血压上升的激素。

### ④运动不足

运动不足被认为是导致血管失去弹力，造成血压控制激素分泌紊乱的诱因。

### ⑤吸烟

吸烟时血压处于上升状态，至于吸烟是否是高血压病症的直接诱因，尚不清楚。但吸烟乃导致动脉硬化的主要原因，因此有高血压的人，戒烟至为重要。

### ⑥饮酒

饮酒过量的人中，高血压患者居多，是众所周知的。饮酒时摄取盐味过重的下酒菜、醒酒时血压会上升，同时饮酒也被认为是肥胖症的原因。

据说高血压的诱因中，有50~60%为遗传，其余40~50%源于日常生活。所以，即使您拥有容易患高血压的因子，只要在日常生活中注意避开引发高血压的那些诱因，那么在相当程度上，是可以对高血压进行预防的。（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〉》



とりすぎると、循環している血液量が増加し、血圧を上昇させるホルモンの分泌を促進するし、血管壁の細胞に水を引き入れて、血管の抵抗を増加させます。

### ② 肥満

すると全身の血管の抵抗がふえる、ナトリウムと水分の貯留が生じる、昇圧ホルモンの分泌が増加するなどの理由がいわれます。

### ③ ストレス

過労、睡眠不足などの肉体的ストレスも、いろいろな心労による精神的ストレスも、いずれも自律神経の緊張を高め、昇圧ホルモンの分泌を促進させます。

### ④ 運動不足

血管の弾力がなくなってくる、血圧をコントロールするホルモンの分泌がうまくいかなくなるなどが考えられます。

### ⑤ 喫煙

タバコを吸っているときは血圧が上昇しますが、高血圧の原因になるかどうかは不明です。しかし、タバコは動脈硬化の重要な危険因子ですから、高血圧の人は禁煙がたいせつです。

### ⑥ 飲酒

大量飲酒者に高血圧が多いことがわかっています。つまりに塩辛いものを食べる、さめぎわに血圧が上昇する、飲酒による肥満などの理由がいわれます。

高血圧をひきおこす原因の50~60%は遺伝に、残り40~50%は日常生活にあるといわれます。ですから、たとえ高血圧になりやすい素因をもっていたとしても、日常生活中の高血圧をひきおこしやすい因子をとりのぞけば、かなりのところまで予防は可能なのです。

（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]