健康商谈室

让我们更进一步地了解高血压④

早期发现、早期治疗至关重要

基本上没有自觉症状

高血压没有什么特殊的症状。绝大部分高血压患者，都是在做健康检查或是综合体检、再就是因感冒等病症接受门诊治疗时，通过测量血压而发现的。

人们常常提到的所谓高血压的自觉症状，即头疼以及头重、头晕、耳鸣、头昏脑胀、肩凝重、出鼻血、眼睛易感疲劳等，这些都限于血压高而导致脑动脉硬化加速的人才会出现的症状。因此，不得不将高血压考虑成是没有自觉症状的。因为，感觉精神劲儿很好，没有任何自觉症状，从而放下心来的话，就会耽误病症的早期发现。

过了三十岁以后，最好是定期地接受健康检查，以便早日发现高血压。特别是血亲中，如果有因高血压及心脏病发作或脑中风等病症去世的人，就更需要早一些进行定期性的检查。因为这种体质遗传的可能性是很大的。”

高血压被称为“无形的杀手”。它会在不引起你注意的情况下，悄悄地使你的动脉硬化，并且为了突然夺走你宝贵的生命，高血压还会使你罹患脑中风及致命的心脏病。因此，务必对它进行早期发现，并控制住它。



并发症的症状及其早期发现的检查手段

并发症的检查手段

其实体质性高血压本身，并不会夺走人们的生命。可怕的是由高血压所引起的并发症，它往往会对人们的生命造成威胁。因此，当发现自己患有高血压时，最重要的就是将血压控制住，在防止并发症产生的同时，定期地接受健康检查，以便对其进行早期发现。

并发症的检查手段，主要有以下几种：

健康相談室

もっとよく知ろう高血圧④

早期発見、早期治療こそが大切

自覚症状がほとんどない

高血圧に特有の症状はありません。高血圧患者のほとんどは、健康診断や人間ドックを受診したときや、カゼなどの病気で診察を受けたときに、血圧を測定して発見されています。

高血圧の自覚症状としてよくいわれるのは、頭痛や頭が重い、めまい、耳鳴り、のぼせ、肩こり、鼻血、目が疲れやすいなどです。これらは、高血圧から脳の動脈硬化がすすんだ人に見られる症状です。高血圧の自覚症状はないと考えなくてはいけません。元気で、なんら自覚症状がないからと安心していると、発見がおくれます。

３０歳をすぎたら、定期的に健康診断を受けて、早期発見につとめてください。とくに、肉親に高血圧の人や、心臓発作や脳卒中で亡くなった人がいるなど、高血圧の体質遺伝のあるような場合は、早いうちから定期的にチェックしておきましょう。

高血圧はサイレントキラー（姿なき殺し屋）ともいわれ、本人が気づかないうちに動脈硬化をすすめ、脳卒中や心臓発作などの突然死の重要な原因をつくります。早期に発見して、コントロールしましょう。

合併症を早期発見するための検査と症状

合併症を発見するための検査

本態性高血圧だけで、命とりになることはありません。高血圧がこわいのは、高血圧によっておこる合併症で、これはしばしば生命をおびやかします。ですから、高血圧になったら、血圧をコントロールして合併症の発生を予防するととも

① 胸部Ｘ光透视

可以显示出心脏的外形，有助于从形状上判断心脏是否肥大。

② 心电图

除了可以发现心脏肥大以外，还可以对心绞痛及心肌梗塞等进行诊断。

③ 心脏超声波检查

可以显示出心脏的形状和搏动情况、以及冠动脉血管等图像，有助于发现心脏肥大、心绞痛、心肌梗塞等病症，并对其程度进行诊断。

④ 做胆固醇和中性脂肪检查

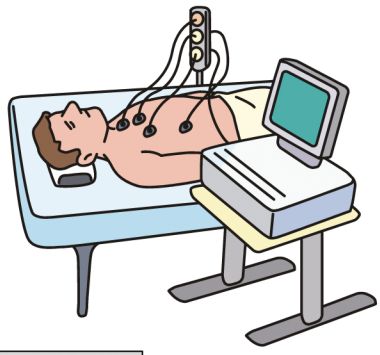
通过验血来测量血液中胆固醇及中性脂肪的数值，从而对动脉硬化的危险程度、进展程度进行诊断。

⑤ 做脲氮和肌酸酐检查

通过验血来测量血液中脲氮及肌酸酐的数值，从而对肾功能状况进行诊断。

⑥ 做眼底检查

通过观察眼底，可以对眼底动脉的状况进行判断，并把握动脉硬化的进展情况。做眼底检查有助于诊断脑及动脉血管是否发生病变。



以下症状要引起注意

① 心绞痛、心肌梗塞

当做某个动作或是兴奋时，胸部感到一种受压般的疼痛，有可能是心绞痛。这种疼痛会在稍作休息后消失；但要是疼痛来得如钻心般剧烈的话，就有可能是心肌梗塞了。

② 心脏肥大、心力衰竭

に、定期的に検査をうけて、合併症の早期発見につとめることがたいせつです。

合併症の発見のために、次のような検査がおこなわれます。

① 胸部Ｘ線検査

心臓をうつしだし、その形から心肥大を発見します。

② 心電図検査

心肥大がわかるほか、狭心症や心筋梗塞も発見できます。

③ 心エコー（超音波）検査

心臓の形や動き、冠状動脈の状態をうつし出すことができ、心肥大、狭心症、心筋梗塞を発見し、その程度を診断できます。

④ コレステロールと中性脂肪の検査

血液検査で、血液中のコレステロールや中性脂肪の値を調べることで、動脈硬化の危険度、進行の程度などを診断します。

⑤ 尿素窒素とクレアチニンの検査

血液検査で、血液中の尿素窒素とクレアチニンの値を調べ、腎機能が低下しているかどうかがわかります。

⑥ 眼底検査

目の中をのぞいて、眼底の動脈の状態を調べ、動脈硬化がすすんでいるかどうかがわかります。脳や腎臓の動脈に障害があるかどうかが推定できます。

こんな症状があったら要注意

① 狭心症、心筋梗塞

動作をはじめたとき、興奮したときなどに、胸を圧迫されるような痛みを感じたら狭心症がうたがわれます。この痛みは少し休むとそのままおさまってしまいます。さらに、突き刺される

症状是急速奔跑或上楼时，感到心悸或上不来气儿。恶化下去的话，即使是做轻微的或小小的动作，都会感到这种不适。而且身体还会出现浮肿。

③　脑中风（脑溢血、脑血管梗塞）

作为脑中风元凶的脑血管硬化，如果这种硬化加速的话，就容易产生头疼・头重、头晕、耳鸣、头昏脑胀、肩凝重、眼睛容易疲劳等症状。另外还有手脚突然发麻、口舌不灵等症状，它被称为暂时性脑供血不足，有时也是脑中风的前兆。

④　肾功能低下、肾功能衰竭

手脚及脸部开始肿胀，体重有时也会随之增加。

⑤　主动脉瘤

如果胸部及心窝、腹部或是脊背感到剧烈的疼痛，面色苍白、出冷汗时，就有可能是主动脉瘤、或主动脉瘤扩张、主动脉瘤破裂。

⑥　四肢动脉梗塞

多发生于脚部。行走时感到腿脚不好使唤，休息一会儿再行走时，又会产生同样症状。医学上称作“间歇性跛行”。脚部会变得异常冰凉、有时脚趾还会变色。

（下期待续）



摘自《新国民医疗系列〈让我们更进一歩地了解高血压〉》

ような激しい痛みは、心筋梗塞が考えられます。

②　心肥大、心不全

いそいで走ったり、階段をのぼったようなとき、動悸や息切れを感じるようになります。進行すると、軽い運動や動作でもおこるようになります。むくみもではじめます。

③　脳卒中（脳出血、脳梗塞）

脳卒中の原因となる脳の動脈硬化がすすむと、頭痛・頭が重い、めまい、耳鳴り、のぼせ、肩こり、目が疲れるなどの症状がでやすくなります。突然、手足がしびれたり、舌がもつれたりするのは、一過性脳虚血発作といって脳卒中の前ぶれのことがあります。

④　腎機能低下、腎不全

手足や顔にむくみがでるようになり、それにともなって体重が増加することもあります。

⑤　大動脈瘤

胸やみずおち、腹部、あるいは背中に、激しい痛みがおこり、顔面蒼白、冷や汗がでるといったときは、解離性大動脈瘤あるいは大動脈瘤の拡大や破裂がうたがわれます。救急車をよんで入院する必要があります。

⑥　四肢動脈閉塞症

足におこることが多く、歩いているうちに足がもつれるようになり、休んでまたしばらく歩くと同じことをくりかえす、間歇性跛行という症状がでます。足が異常に冷えたり、足指が変色することがあります。

（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］