

健康商談室

让我们更进一步地了解高血压②

何谓高血压？

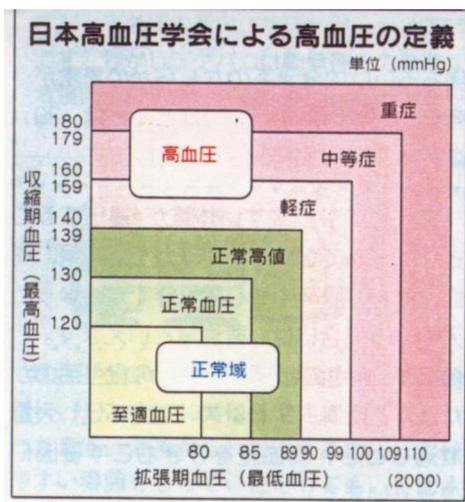
血压分为收缩压和舒张压两种

所谓血压，指的是流经血管的血液促使血管舒张的压力。一般所说的血压，是指通过测定得出的、动脉血管所承受的压力。而静脉血管所承受的压力，只有在特殊情况下才测定，它被称为“静脉血压”。

流淌于我们全身血管的血液，因心脏这个“泵”的不断运转而得以循环。当心脏收缩时，血液就被送入动脉血管；当收缩的力量减弱时，血管就舒张同时血流停止进入动脉，而是反过来通过静脉血管流入心脏。

因此，心脏收缩时，血液给动脉所带来的压力就增大；心脏舒张时，这种压力便减弱。当动脉血管的压力处于最大值时，可以说成心脏进行收缩时的收缩压，也可以说成血管受压最大时的**最高血压**；与此相反，当动脉血管的压力处于最小值时，叫做舒张压或者**最低血压**。

血压值，是通过测定一道细水银柱里的水银被推升到多少毫米而得出的。



健康相談室

もっとよく知ろう高血压②

高血压とは？

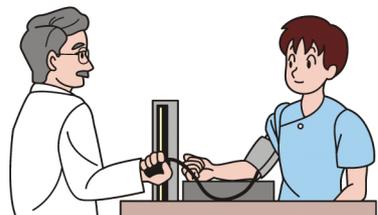
血压には収縮期血圧と拡張期血圧がある

血压とは、血管内を流れる血液が血管を押しひろげる圧力のことです。一般にいわれている血压とは、動脈にかかる圧力を測定したものです。静脈にかかる圧力が測定されるのは特殊な場合で、これを静脈圧といっています。

全身にはりめぐらされた血管を流れる血液は、心臓のポンプ作用によって循環しています。心臓がギュッと収縮すると、血液は動脈におく送りだされ、収縮する力がゆるんで拡張すると、流れでる血液は止まって、静脈の方から心臓に血液が流れ込んできます。

ですから、心臓が収縮したときには、動脈に加わる血液の圧力は強くなりますし、心臓が拡張したときにはその圧力は弱くなります。この圧力がいちばん強くなったときの値を、心臓が収縮したときなので収縮期血圧、あるいは血管にかかる圧力が最大になったときなので最大血圧（最高血圧）といっています。これに対して、圧力がいちばん弱くなったときの値を、拡張期血圧あるいは最小血圧（最低血圧）といっています。

血压の測定は、細い管にはいった水銀（水銀柱）を何ミリメートル押し上げる力があるかで測ります。



多少毫米汞柱以上为高血压呢？

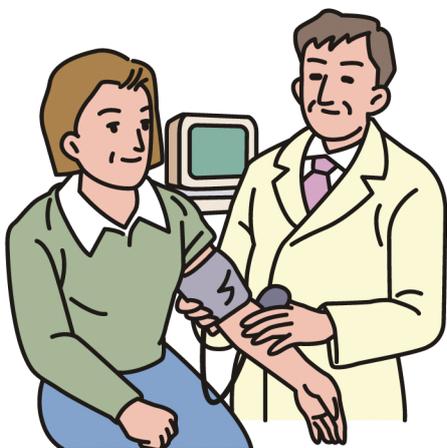
日本高血压学会将收缩压(最高血压)在140毫米汞柱以上、或者舒张压(最低血压)在90毫米汞柱以上的数值,定为高血压。也就是说,收缩压(最高血压)在139毫米汞柱以下,舒张压(最低血压)在89毫米汞柱以下的话,为正常血压。正常血压又分成三个类型。

收缩压在130~139毫米汞柱、或者舒张压在85~89毫米汞柱之间的话,为“正常高值血压”;收缩压不到130毫米汞柱、并且舒张压不到85毫米汞柱的话,为“正常血压”;收缩压不到120毫米汞柱、并且舒张压不到80毫米汞柱的话,为“最正常血压”。正常高值血压的人,有对生活习惯进行改善的必要。

像这样,将高血压的范围由高向低扩大是为了对高血压进行早期治疗,那么就会阻止高血压及伴随的动脉硬化的进展。这对预防成人病是重要的。现在,在我国,一般对初患轻度高血压的人,指导其开始早期治疗。

说是治疗,其实并不是马上吃降压药,而是通过减少盐的用量、减轻体重、多运动、保持精神愉快等,首先着手于生活习惯的改善。在早期症状较轻的时候,即使不吃降压药,只是通过改善生活习惯而使血压回到正常值的例子,也是不胜枚举的。(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〉》



何ミリ以上を高血压というか

日本高血压学会では、収縮期血圧(最高血圧)140ミリ以上あるいは拡張期血圧(最低血圧)が90ミリ以上あれば高血压としています。それゆえ、収縮期血圧(最高血圧)が139ミリ以下で、拡張期血圧(最低血圧)が89ミリ以下の場合が、正常血圧となりますが、それがさらに3つに分類されています。

収縮期血圧130~139ミリまたは拡張期血圧85~89ミリを「正常高値血圧」、収縮期血圧130ミリ未満かつ拡張期血圧85ミリ未満を「正常血圧」、収縮期血圧120ミリ未満かつ拡張期血圧80ミリ未満を「至適血圧」に分類し、正常高値血圧の場合は生活習慣を改善する必要があるとしています。

このように、高血压の範囲が血圧の低い方へとひろげられていますが、これは高血压も早期に治療をはじめれば、高血压とそれに伴っておこる動脈硬化の進行をくい止めることができるし、それが生活習慣病予防に大切であるという考え方からです。現在、わが国では、一般的に軽症高血压になったら治療をはじめると指導されています。

治療といっても、すぐに降圧薬を飲みはじめるわけではなく、食塩をへらす、肥満を解消する、運動を行う、ストレスを解消するなど、まずは生活習慣の改善からはじめます。初期の軽症のうちであれば、降圧薬を使わなくても、生活を改善するだけで、血圧が正常値にまでもどってしまう例が少なくありません。(次号に続く)

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