



高血圧について

高血圧は、日本で最も多い生活習慣病で、推定患者数は約4000万人といわれています。気になさっていらっしゃる方も、全く無関心な方もいらっしゃると思いますが、命に関わる危険性がありますので、どうぞご理解を深めてください。

Text by 欧州日本人医師会 伊原鉄二郎 医師/総合診療科 (イギリス ロンドン)

+ 高血圧の定義

緊張などで一時的に血圧が上昇することではなく、安静時なのに血圧が正常値より慢性的に高い状態を、高血圧といいます。血圧は、動脈の圧を測定することで分かりますが、心臓が収縮しているときの収縮期血圧と、心臓が拡張しているときの拡張期血圧の2つを測定しています。正常値は、収縮期血圧が130mmHg未満で拡張期血圧が85mmHg未満。一般的に高血圧といわれる値は、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上です。正常値との間に差がありますが、これは正常高値と呼ばれ、高血圧の一手前で注意が必要なレベルです。

ただ、中には、病院を受診したときや健診を受けたときなどに緊張により上昇し、家では正常値になる、白衣高血圧と呼ばれる状態もあります。そのため、血圧測定は、自宅で緊張のない安静時に測定する値が重



要になります。逆に、入浴後や飲酒後などには血圧が低下することがありますので、注意されるとよいでしょう。血圧は人によって高くなる時間が異なりますが、昼間は正常で朝高くなる場合、脳卒中などのリスクが高まります。この診断のためには、24時間血圧を測定する必要がありますがあるので、昼間の値が正常でも、心配な方は医師とご相談ください。

+ 危険性が伴う

高血圧は、サイレントキラーと呼ばれることもあります。血圧が高くても症状がほとんど出ないことが多く、放置していると知らないうちに重大な病気を引き起こすことがあるからです。自覚症状には肩こり、頭重感、めまい、頭痛などがありますが、これらは特有の症状ではない

ため、それだけで判定することはできません。また、ある程度高い値にならないと症状が出ないため、気付かないこともよくあります。高血圧の状態が長年続くと、全身の血管を痛め、動脈硬化を進行させるため、脳卒中（脳梗塞や脳出血）や虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）などの命に関わる病気を起こす原因になります。また、心臓に負担がかかるので心不全になることもあります。

+ 定期的な確認が大切

高血圧は症状が出にくいので、重大な病気を引き起こす原因になるのにもかかわらず治療されていないケースが多いので、健診などで定期的に確認することが大切になります。最近肩こりや頭痛などの症状がある方や、ご家族に血圧が高い人がいらっしゃる方は、一度値を確認されるとよいでしょう。

欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日
(ヨーロッパ中央時間) 月・水・木曜日 21:00 - 22:00
火曜日 22:00 - 23:00
(イギリスおよび
アイルランド) 月・水・木曜日 20:00 - 21:00
火曜日 21:00 - 22:00

- 電話番号：**+49 9951 9493 399**

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外には使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>