

# 杉山院長のやさしい医学講座

## ～ 血圧の理解 ～



血圧測定がよく行われるようになりましたが、理解不足からしばしば混乱が起っています。

正しく理解しましょう。

### 「血圧は変動するもの」

強い緊張でなくても、たとえば検診の時、医師の診察を受ける時、めまいや動悸がして血圧が上がったのではないかと思った時、「前回血圧が高かったので入浴サービスを受けられなかったが今日は大丈夫かしら？」と思った時などにも、血圧が上昇することはしばしばです。「白衣高血圧」という言葉もあり、これは白衣の人の前で血圧が20～30mmHgくらい上昇することです。

このようにいろいろな条件により20～30mmHgくらい上下するので、血圧の動きに一喜一憂しないことが大切です。

### 血圧の日差変動

血圧の動きには日差変動があって、一般的には起床時が最も高く、朝食後から下がって夕方にやや上昇し、深夜に最も下がるのが普通です。このことを理解していないと、朝起きた時血圧が高くてびっくりすることになり、また昼間の血圧が夜にも継続すると考えて強い降圧剤を服用すると夜中に下がりすぎて立ちくらみや脳梗塞を起こすこととなります。

### 加齢とともに血圧は上昇

加齢とともに血圧が上昇するのは、硬く狭くなった動脈を通して一定量の血液を送り出さなければならぬための反応で、ある意味では合理的なもの。高かった血圧を急激に下げ過ぎると、立ちくらみなどの症状や脳梗塞を起こしやすくなります。

### 血圧の基準値

WHO（世界保健機構）では、若年者（65歳未

## 川崎幸クリニック院長 杉山 孝博

満)の場合、収縮期(最大)血圧が140mmHg以上、または拡張期(最小)血圧が90mmHg以上を高血圧、正常血圧はそれぞれ140mmHg未満、90mmHg未満としています。65歳以上の高齢者の高血圧の基準は、それぞれ160mmHg以上または90mmHg以上としています。年齢や合併症の有無により、個別的な判断が必要とされています。

### 短期上昇は問題とならない拡張期血圧

収縮期(最大)血圧は、短時間でも上昇し過ぎると危険です。1日のうち23時間59分は正常であっても、残りの1分間収縮期血圧が300mmHg以上になったとしたら、その瞬間に血管が破綻して脳出血を起こすことが考えられます。ですから、収縮期血圧は瞬間でも上がりすぎないようにコントロールします。

一方、拡張期(最小)血圧は短時間上昇しても問題はありますが、5年、10年以上持続すると動脈硬化を促します。拡張期血圧は、それ以上の圧力が動脈にかかり続けるので、継続的な上昇は、動脈硬化を進行させます。

高血圧の治療の目的は、動脈硬化の進行を予防することですから、拡張期血圧を上昇させないことが重要です。しかし短期間では全く問題ありません。

このことが理解されないと、「血圧が140/105です。下の血圧が高いので入浴サービスを提供できません」ということとなります。これは間違いです。なぜなら拡張期血圧は短期間なら110mmHgでも115mmHgでも何も問題ないからです。

### 降圧剤は高血圧症を治すものではない

降圧剤は血圧を下げるだけで、高血圧症という病気を治すものではありません。服用を中止すると、血圧は服用前の値にもどります。降圧剤を服用している人は勝手に中止しないことが大切です。