

血圧にやさしい最新知識

「上の血圧」と「下の血圧」

血圧についての用語はいろいろなものがあります。代表的なものについて理解を深めておきましょう。

血圧には上の血圧と下の血圧と呼ばれるものがあります。

上の血圧の正式な名称は収縮期血圧(最大血圧とも)と言います。心臓が血液を送り出すために縮まった(収縮した)ときの血圧で、血管にかかる圧は最大になります。

下の血圧の正式な名称は拡張期血圧(最小血圧とも)と言います。心臓が次の収縮に備えて広がったときの血圧で、血管にかかる圧は最小になります。

ちなみに、上の血圧の数値から下の血圧の数値を引き算したものを脈圧と言います。脈圧は50前後がよいと言われていますが、これからの研究でさらに解明が進むことでしょう。

白衣高血圧

診察の際に医師や看護師が血圧測定をすると、緊張のために血圧が高くなる場合があります。ふだんと異なる環境におかれることでストレスを感じるこれが原因です。

このような人は、リラックスした状態で測定する家庭血圧は問題がないことが多いのですが、両者を比較することでわかります。

白衣高血圧は、医療機関で高血圧と診断された人の2～3割が該当する、という説もあります。

仮面高血圧

仮面高血圧は別名、隠れ高血圧、定白衣高血圧とも呼ばれます。

家庭血圧が高い値を示すのに、医療機関で測る血圧は正常な値を示すものです。医師の前で、高血圧ではありませぬよ、という仮面をかぶることに似ているので名前の由来とな

りました。

家庭血圧の測定をしていれば、高い血圧に気づくことができますが、診察室の測定値だけが頼っていると、治療の機会を逃し、症状が進んでからあわてて治療開始となることも多いのです。

仮面高血圧には、早朝高血圧、夜間高血圧などがあります。

早朝高血圧

仮面高血圧の中でもっとも多いタイプで、朝の起床前後に血圧が高い状態となるものです。

私たちの体の仕組みをコントロールしている自律神経には、副交感神経(休息の神経、夜の神経とも)と交感神経(活動の神経、昼の神経とも)の2つがあります。

朝の起床時は、睡眠中の副交感神経が優位の状態から日中の活動に備えて交感神経が優位の状態への切り替え期にあたります。

車のアクセルとブレーキを間違えて踏むと事故を起こすことに似て、副交感神経と交感神経の切り替えがうまくいかなければ血圧が不安定になり、急激に上昇することもあります。心筋梗塞や脳卒中などの心臓・血管事故がもっとも起きやすいのも朝の

午前6時～10時の時間帯なのです。

家庭血圧を測ることは、早朝高血圧に気づくことにも役立ちます。健診や診察時の血圧が高くなくても、朝に測定した家庭血圧が高い状態が続くときは要注意です。

なお、早朝高血圧には早朝上昇型(睡眠中は低く、起床前後に急上昇する)と夜間持続型(睡眠中から上昇している)の2つのタイプがあります。

血圧の24時間連続測定は、その人の血圧のタイプを正確に知ることに役立ちます。

更年期からの女性の高血圧

女性は男性に比べると血圧は低く、高血圧になる割合も男性よりも少ないのです。また、動脈硬化も起こりにくいことが知られています。女性ホルモンのエストロゲン(卵巣から分泌されます)に、血管の老化(動脈硬化)を防ぐ働きがあるからです。

しかし、女性が閉経期を迎えたあとは、エストロゲンの分泌が減ってきます。そのため動脈硬化や高血圧が男性と同様に起こるようになります。閉経期を迎えたあとは、血圧値に注意を払うことが欠かせません。

夫婦そろって血圧測定という光景を習慣としたいものです。

