



(財)福井県健康管理協会
看護師 吉川 和美

血圧とは？

心臓は1日10万回も収縮と拡張を繰り返して全身に血液を送り出しています。その血液が血管を押す圧力のことを「血圧」と言います。

血圧を測定すると2つの数値が表示されます。上の血圧（収縮血圧）は、心臓がギュッと縮んで全身に血液を送り出す際の圧力を、下の血圧（拡張期血圧）は、心臓が元に戻って広がり、動脈にたまっていった血液を送り出す際の圧力を表しています。加齢と共に、血管の弾力が失われていき、その弾力が血圧の値を変化させることになります。

血圧の変化の原因は？

血圧は、以下のことが原因で変化します。

① 塩分の取過ぎ

血液の中の塩分を薄めるためには、沢山の水分が必要となります。その結果、血液量を増やすため血圧が高くなります。

② 血液がドロドロ

血液は細い血管を通りづらく、液中のコレステロール・中性脂肪・血糖値などの数値が高いと強い圧力をかけて流そうとします。そのため血圧が高くなります。

③ 血管の弾力

加齢と共に血管の弾力は落ちていきますが、血圧が高い状態が続くと動脈硬化が進んで血管がもろくなったり、破れたり細くなったりして脳梗塞・心筋梗塞・腎不全などの病気を引き起こしやすくなります。

④ ストレス

ストレスは体を緊張状態にして血

管を収縮させるため、血圧を高くします。

⑤ その他

腎臓・ホルモン・脳・神経などが原因であったり、または遺伝による場合もあります。

血圧を安定させるためには？

血管や血液が正常であれば、血液はスムーズに全身を巡ることができるので、血圧が高くなることはありません。そういった正常な状態を保つために、まずは日頃の生活習慣を改善しましょう。例えば、食事は減塩を心がけたり、適度な運動をして肥満を防止しましょう。また、ストレスを貯めすぎないように適度に発散をし、質の良い睡眠をしっかりとることも重要です。



定期的に血圧を測定しましょう

血圧値は日々、いろんな場面で変化しています。食事やトイレ、歩いたり人に会ったりするなど、ちょっとしたことで数値が変化します。また、早朝高血圧や夜間高血圧など、高血圧にはタイプがあるので、健康診断や病院の外来での測定だけでは分かりにくい場合があります。そのため、自宅で毎日測定することがオススメです。測る時間帯は、朝は起きて排尿後から朝食前、夜は排尿から寝るまでの間の2回が望ましいでしょう。

しかし、毎日2回が難しい場合は1日1回でも良いので毎日続けて測りましょう。毎日測ることで、自分の血圧と数値の傾向を知ることが重要です。自分の血圧を知り、一度自身の生活習慣を見直してみよう。

