健康が一番！心と体の守り方、鍛え方（第13回）

# 血圧調整力アップ法

2021.05.11

心と体の両面で健康を保ち、生産性を上げる方法を紹介する連載の第13回は血圧調整に役立つ体内リズムの整え方について取り上げています。

血圧とは、血液が体内をめぐる際に、血管壁にかかる圧力のことです。心臓から送り出された血液は動脈を通って、体内の随所に酸素や栄養を運びます。また静脈を通って、体内の随所から、不要な老廃物などを回収して腎臓などに運びます。と同時に、二酸化炭素を回収して肺に運びます。

血圧が低過ぎると、全身に血液を送り届けることができず、血液が届かなくなった部分の組織は死んでしまいます。立っているとき、頭は心臓より上にあり、血圧が低いと、頭に血を届けられずに、脳が酸素不足になり、意識が失われます。

そこまでいかなくても、低血圧の人の中には、立ちくらみや冷え性、肩こり、だるさ、食欲不振、寝つきが悪い症状がしばしば見られます。低血圧症と呼ばれるこの症候群は、低血圧だから症状が出るのかどうか、よく分かっていません。低血圧を含む一連の症状がある体質に由来する可能性などが考えられます。

血圧が高い場合、すぐには問題が見えません。しかし、血圧が高い状態が続くと、血管が傷ついたり、劣化したりしていきます。結果、血管が硬くなり、さらに血圧が高まるという悪循環に陥ります。やがて、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞など、血管が破れたり、詰まったりして、血液が必要な所に届かない事態になります。

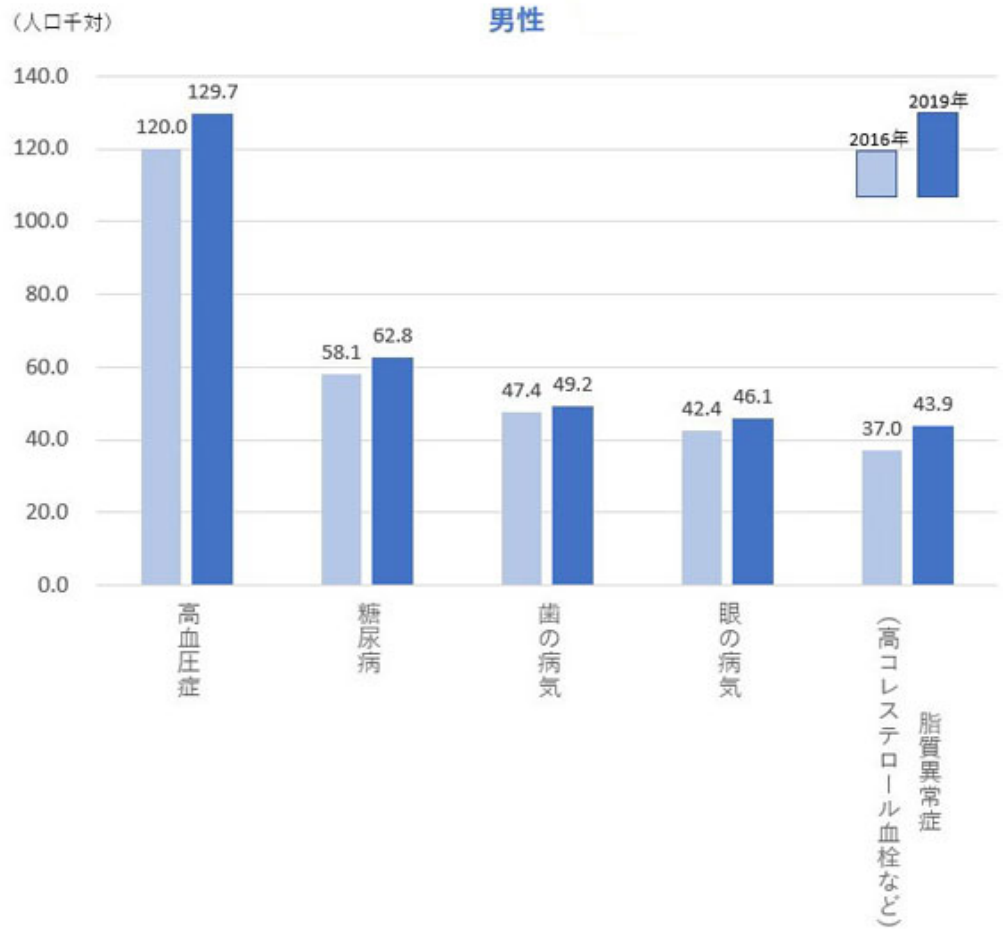
血圧は高過ぎても低過ぎても、体に大きなダメージを与えます。

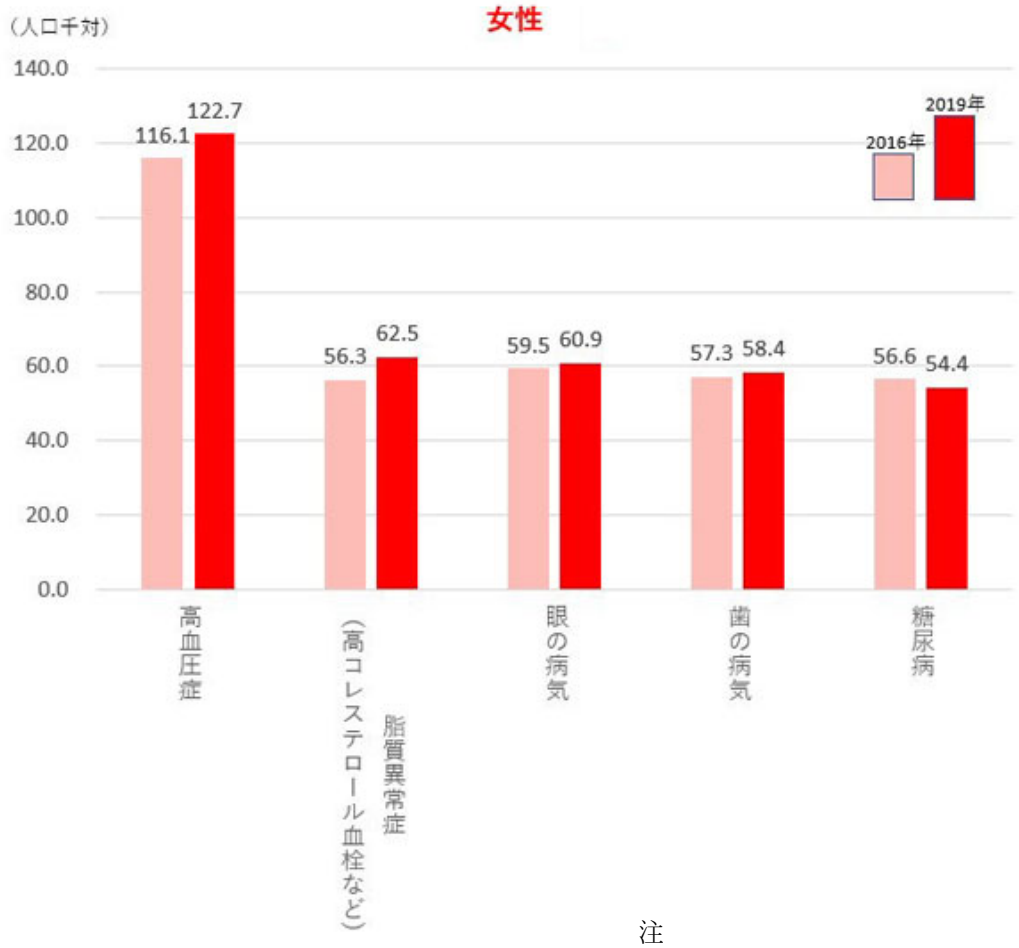
## 適切な血圧とは？

2014年版「高血圧治療ガイドライン」では、血圧の正常値は「140/90mmHg未満」とされています。この基準値は、病院で測定した「診察室血圧」に関する基準です。診察室では緊張するため血圧は高めになります。家庭で測定する場合は「135/85mmHg未満」が正常血圧とされています。

高血圧はいまや国民病であり、通院者率の高い疾病の1位は男女共に高血圧です。男性の場合は2位の糖尿病の倍以上、女性の場合は2位の脂質異常症(高コレステロール血症など)の倍近くです。しかも以前よりもその率は高くなっています（図表1参照）。

■図表1 性別にみた通院者率の上位5疾病（複数回答）


（人口千対）
男性
140.0
120.0
100.0
80.0
60.0
40.0
20.0
0.0
120.0
129.7
58.1
62.8
47.4
49.2
42.4
46.1
37.0
43.9
2016年
2019年
高血圧症
糖尿病
歯の病気
眼の病気
脂質異常症（高コレステロール血栓など）




注
1）通院者には入院者は含まないが、分母となる世帯人員には入院者を含む
2）2016（平成28）年の年数は、熊本県を除いたものである

血圧については、高血圧に関する基準だけで、低血圧に関する基準値は出されていません。最高血圧が100mmHg以下、最低血圧が60mmHg以下のどちらか、あるいは最高血圧が100mmHg以下かつ最低血圧が60mmHg以下の場合に、低血圧と診断されることが多いようです。ただ、最高血圧が110mmHgでも、だるさや冷え性などの低血圧症の症状がある場合には、低血圧症と診断されます。

血圧調整の仕組み… 続きを読む