

① 血圧と健康

皆さん、血圧はよく測定されていると思います。血圧（血管にかかる内側からの血液の圧力）が高くなると、血管が固くなったり脂肪が溜まりやすくなったりして、いわゆる“動脈硬化”の状態となります。そしてある日突然に、脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）します。これが脳卒中です。脳卒中は、手足が不自由になったり、舌がまわらなくなったり、時には命の危険もある怖い病気です。

また、高血圧は心臓病の原因にもなります。心臓が肥大して動きが悪くなったり、心不全を起こしたりします。また心臓の筋肉に酸素を運んでいる血管（冠動脈）が突然詰まると、強い痛みが胸や左肩に走り、ショック状態となります。これが心筋梗塞と言われるもので、病院にすぐに行かないと突然死することがあります。

血圧区分（米国合同委員会第7次報告の分類を参照）

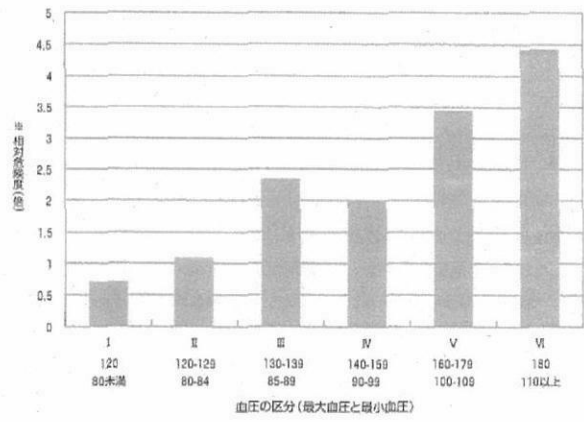
	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
正常血圧	< 120	かつ	< 80
高血圧前症	120 - 139	又は	80 - 89
ステージ1 高血圧	140 - 159	又は	90 - 99
ステージ2 高血圧	≥ 160	又は	≥ 100

※収縮期血圧（最高血圧）、拡張期血圧（最低血圧）
 ※ステージ1 高血圧（高血圧軽症）、ステージ2 高血圧（高血圧中等症・重症）

② 血圧が高いほど 脳卒中、心臓病で死亡しやすい

ここでは最大血圧が120未満で最小血圧も80未満の人を1とした時の脳卒中の死亡率を示しています。血圧が高いほど、脳卒中で死亡する危険性が高くなることがわかります。160以上（図のVのグループ）の人は、約3.5倍高くなっていました。

図1. 血圧の高さ別の脳卒中死亡危険度、男性、NIPPON DATA 80より



注) ※相対危険度とは、ある基準とする状態と比べて病気の発症や死亡の確率がどの程度上昇するかを示す指標。基準を1とした時の死亡率や発症率のこと。

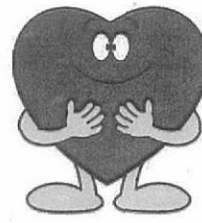


図1で示した結果は、心臓病でもほぼ同じでした。同じように、心臓病でも血圧が高いほど、心臓病死亡危険度が高くなることがわかっています。