よく耳にする血圧。皆さんは、血圧とは何か知っていますか。
今月は、身近過ぎるため、知っているようで意外と知らない血圧について、一緒に学んでみましょう。

【特集】知っているようで知らない血圧

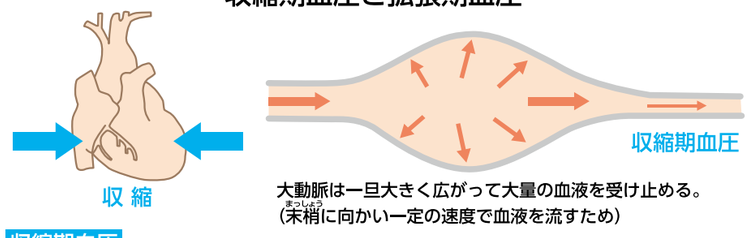
よく聞く血圧ってなに

普段の会話の中で、血圧が高い、低いなどと話しているのを聞きます。では、血圧とは何でしょうか。

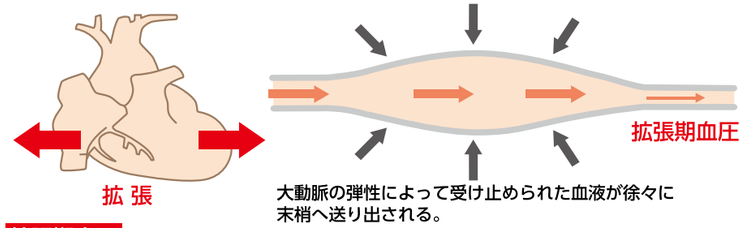
血圧とは、体内の血管の壁を押す力です。心臓は、ポンプのように収縮と拡張を繰り返し、血液を体内へ送り出しています。その心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す力が血圧です。

血液は、動脈を通り全身に酸素や栄養素を運んで、静脈を通り老廃物などを回収しながら心臓に戻ってきます。

収縮期血圧と拡張期血圧



収縮期血圧
心臓が血液を送り出すときにかかる圧で、血圧は最も高くなります。



拡張期血圧
心臓に血液が戻る時にかかる圧で、血圧は最も低くなります。

血圧の種類と高血圧のタイプ

近年では、血圧器が普及し、家庭でも手軽に血圧が測れるようになりました。家庭で測る血圧を家庭血圧、医療機関で測る血圧を診察室血圧といいます。

日頃、家庭血圧が低いのに、診察室血圧が高くなるのは、緊張から一時的に血圧が高くなる白衣高血圧タイプと呼ばれ、普段の家庭血圧を把握していない場合、そのまま高血圧と診断される場合があります。

逆に、診察室血圧に問題が無く高血圧の診断が無い人でも、家庭血圧が高い人がいます。それは仮面高血圧タイプと呼ばれ、家庭血圧も診察室血圧も両方高いタイプは持続性高血圧となります。

どのタイプが危険な高血圧

3タイプの高血圧で、注意が必要と言われているのが仮面高血圧です。中でも、朝の血圧が高いタイプとなります。時間の経過とともにだんだんと下がり、医療機関では問題が見つかりにくくなっています。

仮面高血圧タイプの人は、血圧が正常な人と比べると、2倍以上も脳卒中や心筋梗塞など、脳や心臓の病気が発症しやすいことが分かっています。医療機関で適切な治療が必要となりますが、家庭血圧を知っていなければ、仮面高血圧を見つけることは難しくなります。

どうなっている市民の血圧

寒い地方は、比較的血圧が高いイメージがあります。それは、食べ物の味付けや運動量など、日ごろの生活習慣が大きく関係しています。

市の、特定健診の結果を見ると、収縮期血圧（上）130ミリメートル・エイチ・ジー以上または、拡張期血圧（下）85ミリメートル・エイチ・ジー以上となる高血圧の比が、県の平均値より高くなっています。

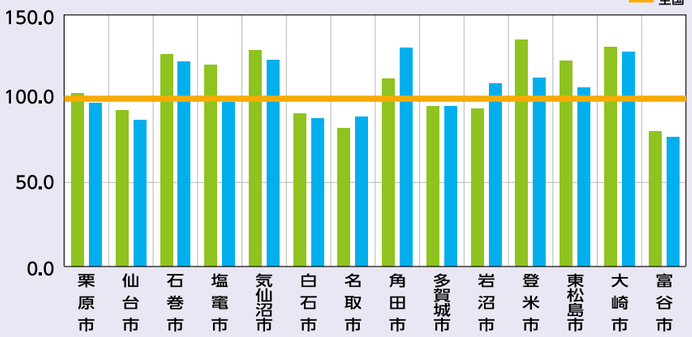
県内10の圏域別では、男性が5番目、女性が4番目に高血圧が多くなっていますが、女性の数値は、男性の1位の数値以上となっています。

女性の異常値を示す原因には、一日3食以外の間食や就寝2時間以内の夕食などが考えられますが、運動の習慣が無いことが、大きな要因になっています。1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を、週2回以上行う心掛けが必要となっています。

【参考文献】NHK出版「別冊NHKきょうの健康シニアの高血圧60歳から、75歳からの"見直し"高血圧対策」株式会社主婦の友インフォス「高血圧」「血圧がぐんぐん下がるコツがわかる本」

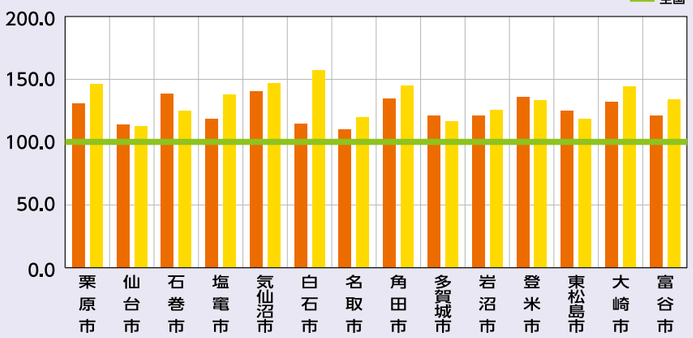
●心疾患疾患　標準化死亡比EBSMR

※全国を１００として、心疾患が原因で死亡した率を比較するための指標



●脳血管疾患　標準化死亡比EBSMR

※全国を100として、脳血管疾患が原因で死亡した率を比較するための指標



●令和元年度県内圏域別の状況（※標準化該当比）

【高血圧】基準値
収縮期血圧１３０㎜Hg以上または、拡張期血圧８５㎜Hg以上

	男　性	女　性
石巻圏域	１１０.０	１１３.９
気仙沼圏域	１０７.１	１１６.５
登米圏域	１０４.８	１１５.８
大崎圏域	１０４.３	１０７.６
栗原圏域	１０４.１	１１１.９
塩釜圏域	１０３.５	１０８.５
岩沼圏域	１０３.５	１０３.８
仙南圏域	１０３.２	１０９.５
黒川圏域	９９.２	１００.４
仙台市	９３.２	８６.８

資料：データからみたみやぎの健康 令和３年度版

※標準化該当比…特定健診受診者の性別年齢構成が保険者ごとに違うため、年齢構成による差を取り除き、市町村間を比較するために、平均を１００として相対値で表したもの。標準化該当比が100より大きい場合は、平均より比べて出現割合が高いことを示しています。