



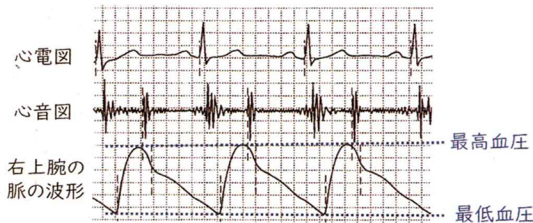
人生100年時代の健康管理  
桐生大学桐生大臨床部副部長 山科 章

【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

読者の皆さんの中に、高血圧と診断されて治療を受けている方が多いと思います。高

血圧学会の報告によれば、わが国の高血圧患者数は約4300万人です。そのうち、30歳以上の人口(約9200万人)の半数近くが高血圧といふこととなります。日本人の死因をみると、最も多いのがんで全死亡数の26・5%ですが、心臓病や脳血管障害など循環器系疾患による死亡は24・8%です。さまざまなか

# ⑥7 あなたの血圧はいくつ?.



## 血圧脈波測定器により計測した波形

下段の脈の波形は動脈の圧に相当する。心臓の収縮・拡張の周期に合わせて血圧は変化する。最も高いときが最高(収縮期)血圧、最も低い時が最低(拡張期)血圧に相当する。

器に起こる全てのがんによる死亡数と循環器系疾患による死亡数はほとんど変わらないのです。高血圧は、心臓や血管の障害による循環器系疾患の最大のリスク要因です。この連載の第99回で非感染性疾患(NCD)による死をそのリスク要因に紹介しました。リスク要因の1位は喫煙で、2位は高血圧です。喫煙による病気によって毎年約13万人、高血圧による病気によって約10万人が死亡しています。

この統計が示すように、高血圧が日本の病気の死に大

き関わっていることは明らかです。そもそも、血圧とは何でしょうか。自動血圧計で測ると、最高血圧130、0、Ht、最低血圧85、Htなどと表示されますが、この130や85という数値は何を意味するのでしょうか。

心臓は収縮・拡張を繰り返して、心臓の収縮によって約70ccの血液を全身に向けて送り出します。心臓からの血液拍出によって動脈の圧(拍動)が生じます。この拍動は波となつて体のすみすみまで伝わっていきますが、拍動が動脈の壁の内側から押す力が血圧です。拍動が最も強いときの圧が最高血圧で、最も弱いときの圧が最低血圧です。最高血圧は心臓の収縮しより血液が押し出されるときの血圧なので、収縮期血圧とも呼ばれます。

※今回は一血圧を測る要因は...です。◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

## 保健・福祉