

第四部 血液の循環不全は万病の元 -血液の循環が悪くて起こる病気-

第二章 高血圧

日本では約 3,300 万人が高血圧といわれており、これは実に 30 歳以上の 3 人に 1 人が高血圧ということになります。しかし、実際に治療している人は約 700 万人（2002 年統計）で、高血圧と推定される人の約 20%しか治療していないことが厚生労働省の患者調査で示されています。

高血圧は血圧値および合併症の有無によって、その重症度および予後の評価の観点から高リスク、中等リスク、低リスクに分類（右の表）されます。

血圧分類	正常高値血圧 130-139/ 85-89mmHg	I 度高血圧 140-159/ 90-99mmHg	II 度高血圧 160-179/ 100-109mmHg	III 度高血圧 >180/ >110mmHg
リスク層 (血圧以外のリスク要因)				
リスク第一層 (※危険因子がない)	付加リスク なし	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 (糖尿病以外の 1-2 個の危険 因子、メタボリックシンド ロームがある)	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 (糖尿病・慢性腎臓病、臓器 障害 / 心血管病、3 個以上の 危険因子のいずれかがある)	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

●高血圧は動脈硬化の最大の危険因子！—高血圧治療の目的は重大な合併症の予防にある—

高血圧は単に「血圧が高い」だけの病気ではない。高血圧を治療しないまま放置すると、長期間にわたってからだのさまざま部位の血管に強い負担がかかり続けます。その結果、血管内皮細胞が傷つき、血管内膜の変性をきたし、平滑筋細胞のある中膜が厚くなり、動脈壁は弾力を失い動脈硬化を起こします。血管が硬く、脆くなってしまいます。

高血圧は症状がないまま進行します。本人が気づかぬうちに脳、心臓、腎臓などの障害が秘かに進行します。動脈硬化は大きな血管でも小さな血管でも起こります。脳の動脈に硬化が生じると脳血管の破裂（脳出血・くも膜下出血）や脳梗塞になり、心臓に酸素と栄養を送っている冠動脈が硬化すると心筋梗塞や狭心症が発症します。眼底の細動脈が障害を受けると眼底出血を生じて視力障害を引き起こしますし、腎臓を流れる腎動脈の硬化が起きると、腎不全に至ることもあります。腎臓は高血圧や動脈硬化の影響を受けやすい臓器で、高血圧が腎臓障害発症の最大のリスク要因なのです。

このように、高血圧を治療する目的は、脳血管障害や心疾患、腎疾患、その他の血管障害などの合併症や重大な臓器障害の発症を予防することにつながります。



高血圧が怖いのは、たいした症状もないまま、ある日突然重大な障害が現れる点です。これが、高血圧が「サイレント・キラー（静かな殺し屋）」と呼ばれる所以なのです。

実は、なぜ高血圧になるのか、原因がはっきり特定できない症例が多く（「本態性高血圧」といいます）、高血圧患者さんの全体の約 90%がこのタイプなのです。高血圧は、遺伝要因、生活習慣病・気候などの環境要因が複雑に絡み合っていると考えられています。高血圧を発症したら、適切な治療と共に積極的に生活習慣を改善するようにしましょう。