

血圧でわかる！あなたの動脈硬化

動脈硬化は血管の老化現象ですが・・・



動脈硬化は10歳前後から徐々に進行
30歳ごろに完成

わる～い生活習慣によりさらに動脈硬化は進行

動脈硬化が進行する生活習慣とは？

食べ過ぎ・飲みすぎ



脂質異常による
悪玉コレステロールの
増加

喫煙



一酸化炭素による血管
が収縮し、血圧上昇
血液粘度が高くなる

ストレス



活性酸素の増加による
悪玉コレステロールの酸化

運動不足



中性脂肪の増加
血管弾力性の低下

上下の血圧の差を見ましょう（脈圧）

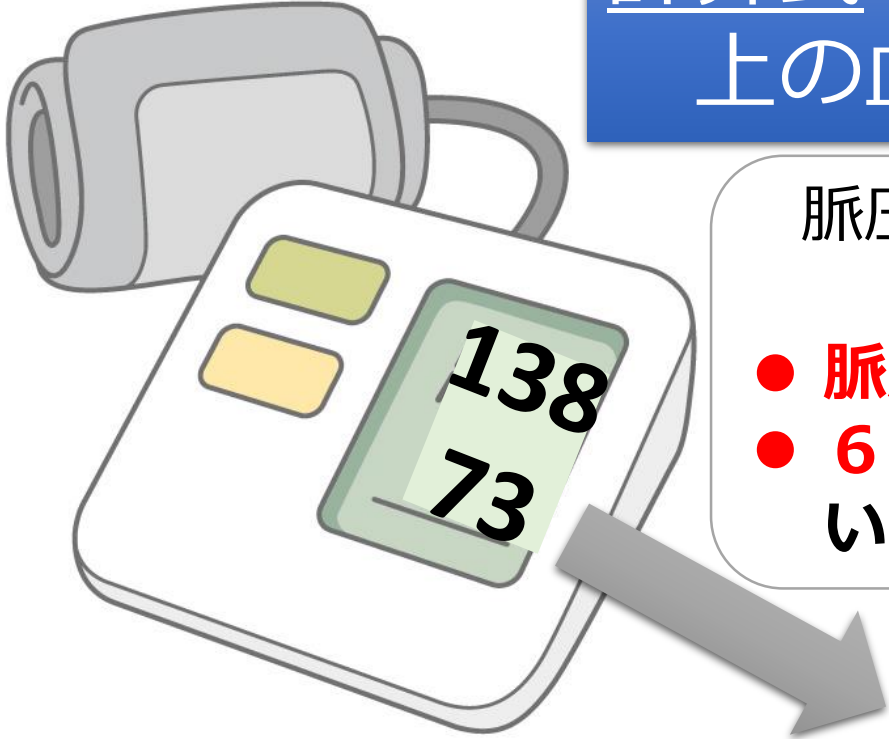
いつも「上の血圧（収縮期）」ばかり気にしていませんか？

計算式

上の血圧－下の血圧＝脈圧

脈圧の差が大きいと**動脈硬化が進行**しているサイン

- 脈圧は30～50 mmHgの範囲が望ましい
- 60 mmHgを超えると太い血管の動脈硬化が進行しているかも

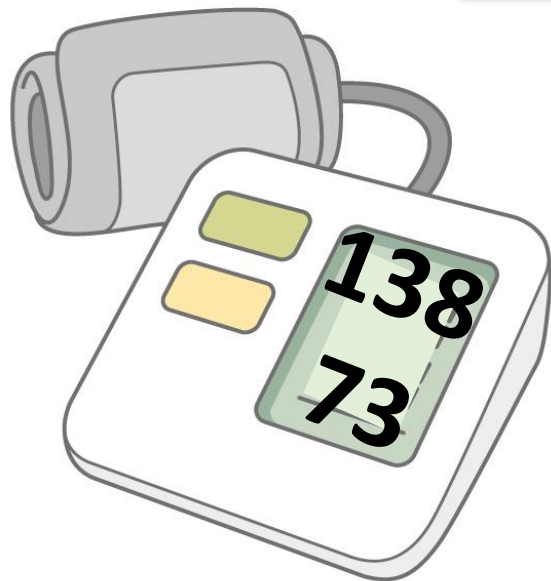

$$138 - 73 = 65 \text{（脈圧）}$$

平均血圧もみましよう

平均血圧は細い血管の動脈硬化の進み具合がわかる

計算式

脈圧 ÷ 3 + 拡張期血圧（下の血圧） = 平均血圧



- 望ましい平均血圧は **100 mmHg未満**
- 100 mmHg以上だと動脈硬化が進行している可能性大
- 120 mmHg以上で動脈硬化がかなり進行

$$138 - 73 = 65 \text{ (脈圧)}$$
$$65 \div 3 + 73 = 94.6 \text{ (平均血圧)}$$

血圧を測った腕の左右差にも注意

左右の差が大きいときは、どこかの血管に動脈硬化や大動脈解離などの病気が起こっているかも



- 一般的には**右腕のほうが血圧は高い**
- 左右差が10 mmHg以下であれば問題ない
- しかし！常に**左右差が15 mmHg以上**ある場合は、**低い側のどこかの血管**が動脈硬化になっているかも



大動脈解離とは

大動脈（心臓から出ている太い血管）の血管壁がはがれる病気
血管壁がはがれると、全身に血液を送ることが困難になるため
命に関わる危険性が高い（**心筋梗塞・脳梗塞**にもなりやすい）



高血圧には自覚症状はない

特有の自覚症状がなく「サイレント・キラー」（沈黙の殺し屋）
と呼ばれている



健康診断などで指摘されていても症状がほとんどないため放置している人が多い

高血圧危険度をチェックしてみましよう

- 家族や親せきに高血圧の人がいる
- 家族に脳卒中や心臓病になった人がいる
- 濃い味付け（塩辛い）ものが好き
- 野菜や果物を食べる機会が少ない
- 油っぽい食べ物を好む
- 外食することが多い
- 加工食品やインスタント食品をよく食べる
- お酒をたくさん飲む
- 運動をあまりしない
- 体を動かすのがつらい
- ストレスがたまりやすい
- タバコは1日1箱以上吸う
- 動悸や息切れが起こる
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 手足がむくんだり、しびれたりする
- 頭が重く、めまいや耳鳴りがすることがある

- **0～2個** : 正常範囲
- **3～5個** : 血圧が高くなる傾向あり
- **6～10個** : **高血圧予備軍**
- **11個以上** : 高血圧による**合併症リスク**が高まっている状態