



診察室から

高血圧と脳卒中

院長 福田 雄高

暑い夏が過ぎると、年末はあっという間に来るのを毎年実感します。コロナ感染は佐賀でも徐々に増加の気配をみせ、まだまだ安心することができない日々です。寒くなると、コロナ感染も心配ですが、血圧も心配です。

寒さを感じると血管が収縮し血圧は上昇する傾向にあるでしょう。夜や朝、急に寒いところでたりすると、急に血圧が上昇することもあるかと考えます。

脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血）と血圧は非常に関連があり、脳卒中発症の最大の危険因子は誰がなんと言おうと高血圧であるのは事実です。それでは、なぜ血圧高値が脳卒中の危険因子なのか、またどれぐらいに血圧をコントロールするのがよいのでしょうか。

血圧が高いと、血管の内皮細胞が傷つき、更にコレステロールが高いと、その傷ついた部分にコレステロールが沈着し、いわゆる動脈硬化は進行していきます。傷ついた細い血管が破れると、脳出血に至り、細くなって血液が流れなくなると脳梗塞に至ります。脳の動脈に瘤（こぶ）があり、こぶが血圧高値により万が一破れてしまうとくも膜下出血に至ってしまいます。

高血圧の原因としては、食生活、運動などの生活習慣も影響ありますが、遺伝的な素質や、なんといっても年齢（加齢）も関与します。治療は一般的には、生活習慣の改善と薬物治療になりますが、むやみに薬を飲めばよいというわけではありません（但し脳卒中を発症したなどあれば、悠長なことは言ってられません）。まずは減塩（食塩6g/日未満）、適正体重の維持（BMI25未満）、食事（野菜・果物の積極的な摂取）、運動（軽強度の有酸素運動）、節酒、禁煙などの生活習慣の改善は非常に重要です。

血圧の目安は家庭血圧がいちばんの基準です。病院の診察室ではドキドキして高くなる（白衣高血圧）、あるいは病院では正常なのに家では高くなる方もいます（仮面高血圧）。家庭血圧とは、朝起床後1時間以内、就寝前に数分間座って安静にしたときに測った血圧です。目標は75歳未満では125/75mmHg未満、75歳以上では135/85mmHg未満。厳しいですが、やはり血圧が低いの方が、脳卒中の発症は少ない、再発も少ないのは事実です。脳卒中の予防のために、ぜひこの冬は血圧に注意して頂きたいと考えます。



Tras tormenta, gran bonanza

(スペイン語諺)

時化の後には風；
嵐の後には大きな幸運
悪いこともそう長くは続かず、
直に良い日が来ると信じたいものです。