

116. たかが高血圧！？大きな合併症！

高血圧症は生活習慣病とも言われ、血圧が高い病態をいいます。現在、日本には約4,300万人の高血圧症患者がおりと推定されており、日本人のおよそ3人に1人が高血圧という状況です。

血圧は常に変動するため、一度の測定で血圧が高くても高血圧症とは言い切れませんが、繰り返し測っても正常より高い場合を『高血圧症』といいます。通常、最高血圧が140mmHg以上、あるいは最低血圧が90mmHg以上の場合、高血圧症と診断されます。

そもそも血圧は心臓から送り出された血液が動脈の内側の壁を押す力のことをいいます。通常は腕の圧力を測ることで測定します。また、起床とともに上昇し、夜間・睡眠中は低くなります。夏より冬に高くなります。

高血圧症の原因としてあげられるのは、「塩分の摂りすぎ」、「アルコールの摂りすぎ」、「喫煙」、「運動不足」、「肥満」、「ストレス」など様々です。遺伝というよりは食事や嗜好など生活習慣が大きく関わっていると言われていたため、生活習慣病と呼ばれる病気の1つです。

塩分と血圧の関係は強く、日本は四方を海に囲まれた島国のため海産物を多く摂取することや、古くから塩による食べ物の保存技術が発達しており、保存のための塩や調味料として、または発酵のために塩を使う食生活も日本人に高血圧症が多い要因とも言われています。

高血圧は自覚症状として感じることは少ないと言われています。そのため治療をせずに長い間、血圧が高い状態が続くことで合併症として様々な病気を引き起こす要因となります。そこで、今回は高血圧症により引き起こされる病気と、高血圧を治療することの大切さについてお伝えしようと思います。

高血圧が引き起こす可能性のある重大な病気として、

○**脳血管疾患**（脳梗塞、脳出血、脳動脈瘤、くも膜下出血など）

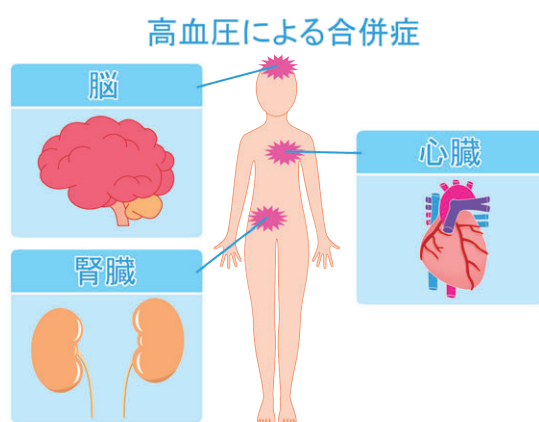
○**心臓・血管疾患**（心不全、不整脈、大動脈解離、動脈瘤など）

○**腎臓疾患**（腎臓の機能低下など）

などが挙げられ、引き起こされる場所も“脳”“心臓”“腎臓”と、どれも日常生活を維持するために大変重要な臓器に合併症として現れることがわかります。

これらの病気は高血圧が持続することにより長い時間をかけて血管が硬くなる、『動脈硬化』が要因の一つと考えられています。

今回はその中でも心臓・血管疾患の中の**大動脈瘤**、**大動脈解離**について取り上げてみよう

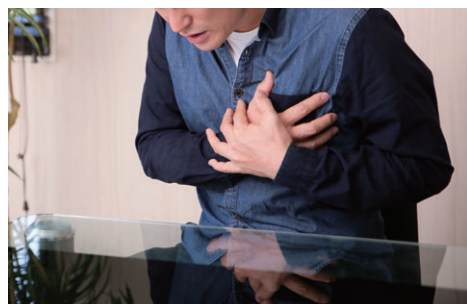


思います。この病名を聞いたことがある方もいるかもしれませんが、意外と多い病気であるにも関わらず、あまり知られていないのが現状です。

大動脈は心臓からでて、胸や腹部など身体の中心を通る直径約2～3cmのもっとも太く、とても大切な血管です。これらの血管で動脈硬化が進むことで血管がコブのように膨らんだ状態になるのが『大動脈瘤』、血管の一部に亀裂が入り裂けた状態が『大動脈解離』です。どちらも放置すると、いつか血管が破裂して大出血を起こし即座に命に関わる病気です。大変危険な病気ですが、自覚症状がないため気がつきにくく、他の疾患の検査で偶然見つかることや、強い痛みをともなって病気として発症した後に発見されることがほとんどです。

『大動脈瘤』は血管の壁が弱くなっている部分が膨らんでできると考えられています。自覚症状がないまま大きくなることが多く、破裂してしまうと胸やお腹の中で大量に出血し、激しい痛みが起こりショック状態になり、命に関わる場合がほとんどです。破裂した場合は緊急手術となりますが、そうなる前であればステントグラフトという人工血管で瘤(こぶ)を内側から覆うことでそれ以上大きくならないようにする手術もあります。

『大動脈解離』は大動脈の内膜、中膜、外膜の3層に分かれているうちの中膜が何らかの要因で裂けて、その部分に血液が流れ込むことで別の血液の通り道ができる状態を言います。何の前触れもなく、突然胸や背中に経験したことのないほどの痛みを感じると言われています。血管が裂けた部位などにより治療は異なりますが、緊急性が高い場合はすぐに手術をしなければなりません。この場合、1時間に1%ずつ死亡率が上昇するとされており、2日以内におよそ半分が命に関わると言われています。



これらの病気は高血圧症が一番の原因と言われています。血圧が高いことで血管への負担が大きくなり、血管の瘤(こぶ)ができやすくなったり、内膜に亀裂が起こりやすくなります。

手術や血管治療などが必要となり、最悪死に至る病気と説明してきましたが、もともとは喫煙や過食など動脈硬化の原因となる生活を改めることや、一番は高血圧症を治療しておくことで予防できる可能性があります。

生活習慣を見直すことはもちろんですが、生活を見直してすぐに血圧が改善するわけではありません。その間も血圧が高い状態が続かないようにするために、血圧を下げる薬(以下、降圧薬)を服用することや、可能であれば1日2回起床時と寝る前に血圧を測定し、記録をつけて受診時に医師に確認してもらうことも大切です。

降圧薬には沢山の種類があり、1種類で済むこともあります。何種類かを組み合わせることで治療することが多いのが現状です。最近では1日1回で済む薬や口の中で溶けて水なしで内服できる薬、皮膚に貼ることで効果がでる薬など、様々な服薬しやすい工夫や、続けやすい工夫がなされています。

病院に行きたくない、薬は飲みたくないなど様々な声をお聞きしますが、生活に支障がでたり、命に関わるような大きな病気の原因となる場合があります。また、薬を使用することで予防できる可能性があります。たかが血圧と思わずに、是非、専門の診療科を受診していただき、治療・予防することをお勧めします。