

## 基本の「き」！ 血圧編 その1



皆さんは、血圧を測る習慣はありますか？家庭での血圧測定は、40歳を過ぎると「大人の嗜み」とも言われています。高血圧の人はもちろんのこと、血圧が高くない人も血圧測定の習慣は大切です。12月は3回にわたって血圧についてお話していきたいと思います。

そもそも、血圧とは何でしょうか。血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力のことです。そのため、血圧は血流量と血管抵抗をかけ合わせたものということになります。つまり、高血圧は、血流量と血管抵抗に問題が生じたことで起こる病気と言えます。

人の血圧は120mmHgくらいですが、動物によって、血圧は大きく異なります。例えば、身長が5mもあるキリンは、3mの高さにある心臓からさらに2m高い脳に向けて血液を送る必要がありますので、血圧は260mmHg近くまで上がります。

血圧には、収縮期血圧(上の血圧)と拡張期血圧(下の血圧)があります。心臓が収縮して、血液が全身に送り出されているとき、最も高いのが収縮期血圧(上の血圧)で、心臓が膨らんで血液が全身から戻っている時の最も低い血圧が拡張期血圧(下の血圧)です。

そのように聞くと、心臓が膨らんでいる時には血圧はマイナスやゼロになりそうですが、実際にはそうはなりません。心臓に近い大きな血管が膨らんでももとに戻ることで、細い血管へ血液が送られるからです。これは「ふいご機能」と言われています。

それでは、なぜ高血圧になるのでしょうか。運動時や強いストレスがかかった時の血圧上昇など、自律神経やホルモンが関係している場合や、塩分の摂りすぎによる循環血液量の増加による場合も多いですが、生活習慣病としての高血圧は、動脈硬化が大きく関係しています。

まず、細い血管に動脈硬化が起こると、ふいご機能で細い血管に血液を送り出すのにより強い圧力が必要になり、拡張期血圧が上がります。さらに、動脈硬化が太い血管にも及ぶと、今度は心臓から送り出す時の圧力が余分にかかるようになるので、収縮期血圧も上がり始めます。ただし、太い血管の動脈硬化が進行すると、ふいご機能がうまく働かなくなるため、収縮期血圧は下がってきます。つまり、収縮期血圧が高く、かつ拡張期血圧との差が大きいタイプの人、動脈硬化が進んでいる可能性が高いとも言えます。

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし、症状がないからと言ってそのまま放置していると、ある日突然、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こしてしまうこともあります。そのため、高血圧は「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」と呼ばれることもあるのです。血圧が気になる方は、躊躇せずに受診して頂きたいと思います。



## 100歳以上、男性初の1万人超

厚生労働省は、先日、100歳以上となる高齢者が全国で8万6510人に上り、51年連続で過去最多を更新したと発表しました。

医療の進歩や健康意識の高まりで長寿化が進んでいて、100歳以上の男性は1万60人で初めて1万人を超え、女性は7万6450人になりました。都道府県別では、島根県が9年連続最多。次いで高知県と鹿児島県が多いという結果で、最少は32年連続で埼玉県でした。

国内最高齢は、ギネスワールドレコーズから世界最高齢と認定されている118歳の田中力子さんです。ちなみに、男性は111歳の上田幹蔵さんです。

今年度中に100歳になる見込みの高齢者は、前年度比1831人増の4万3633人ということです。

人生100年時代が現実的になってきました。元気で生き生きと過ごしていきたいものです。



## ＜今週のオススメレシピ＞

### 大根とツナのコールスロー★

#### 【材料】

- 大根(1/2本) ツナ缶(1缶)
- マヨネーズ(小さじ2) 酢(大さじ2)
- 砂糖(小さじ1/2) オリーブオイル(大さじ3)

#### 【作り方】

- ① 大根は皮をむいて、千切りにする(スライサーを使うと簡単に出来ます！)
- ② ①をボウルに入れ、塩を少々振って手でもみ、しんなりしたら、ザルにあげて水気を切る
- ③ ツナは缶汁をきっておく
- ④ マヨネーズ・酢・砂糖・オリーブオイルを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る
- ⑤ ②③④をさっと和えたら出来上がり！

