

血圧はどうして上がるの？

高血圧は沈黙の病気とも呼ばれ、自覚症状がほとんどないまま進行します。高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、また脳では、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害（脳卒中）や認知症になりやすくなります。

■血圧が上がる理由

血圧は絶えず変動をしています。昼と夜でも異なりますし、気候や精神的な影響も受けます。血圧の上昇には、主に下記の3つの要因が関係しています。

塩分のとりすぎ	塩分をとりすぎると、体内の塩分濃度を一定に保つために、体内に水分が蓄積し血液量を増加させて、血圧が上昇します。
ストレス	自律神経には、血圧を上げる働きのある「交感神経」と、血圧を下げる働きのある「副交感神経」があります。ストレスによって緊張や不安を感じると、交感神経のはたらきが高まり、心拍数などが上がることで血圧が上がります。
動脈硬化	動脈硬化とは、動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態をいいます。血管の内側が肥厚しプラークと呼ばれるコレステロールのかたまりができたり、血栓ができたりして血管が詰まりやすくなります。 動脈硬化の主な原因は、喫煙・脂質異常症（高コレステロールなど）・高血圧・肥満・運動不足などです。

柳井市健康づくり計画目標



●血圧が高い人の割合

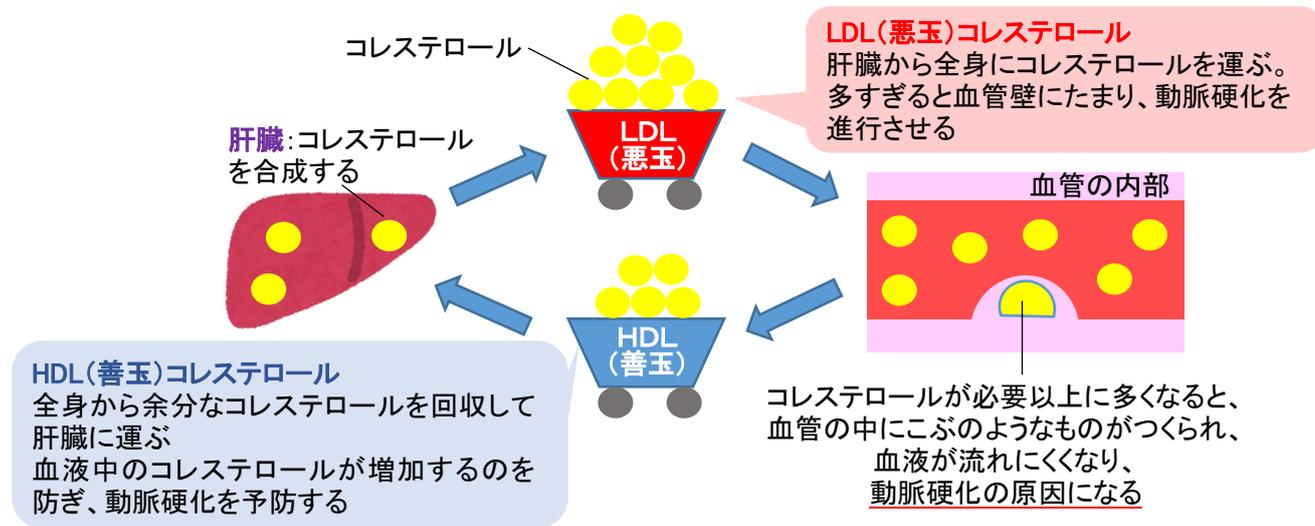
(拡張期血圧 95mmHg以上又は収縮期血圧 140mmHg以上)

成人 現状値34.2%⇒25.0%

●肥満者の割合

成人 現状値23.4%⇒14.5%

■血液中のコレステロールと動脈硬化との関係



■脂質異常症の診断基準（空腹時採血）

LDL コレステロール	140mg/d l 以上（高 LDL コレステロール血症）
HDL コレステロール	40mg/d l 未満（低 HDL コレステロール血症）
中性脂肪（トリグリセライド）	150mg/d l 以上（高トリグリセライド血症）

脂質異常症の原因は、食べ過ぎ・運動不足・喫煙・ストレスなど生活習慣によるところが大きい

く、生活習慣病とも言われています。脂質異常症(高脂血症)といわれたら、まずご自分の生活習慣を振り返りましょう。生活習慣の改善で脂質異常症が十分に改善されない場合は、薬物治療も検討されます。