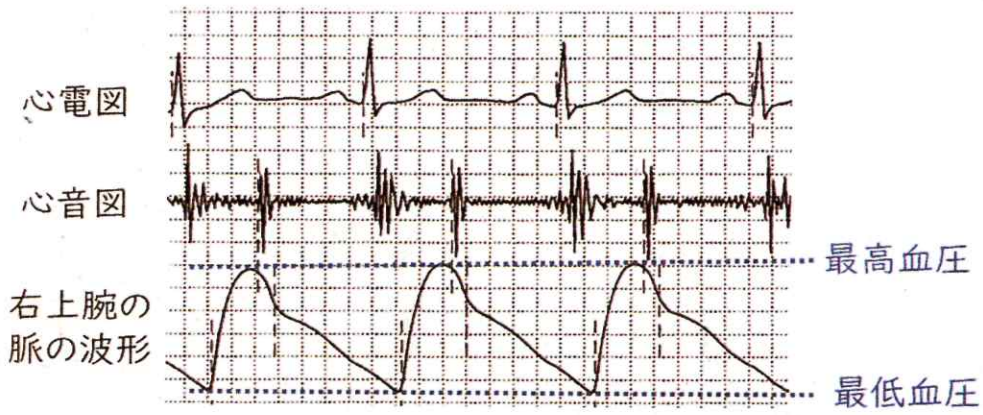
人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

⑥⑦ あなたの血圧はいくつ？



血圧脈波測定器により計測した波形

下段の脈の波形は動脈の圧に相当する。心臓の収縮・拡張の周期に合わせて血圧は変化する。最も高いときが最高（収縮期）血圧、最も低い時が最低（拡張期）血圧に相当する。

読者の皆さんの中には、高血圧と診断されて治療を受けている方が多いと思います。高血圧学会の報告によれば、わが国の高血圧患者数は約4300万人ですので、30歳以上の人口（約9200万人）の半数近くが高血圧ということになります。

日本人の死因をみると、最も多いのはがんで全死亡数の26・5％ですが、心臓病や脳血管障害など循環器系疾患による死亡は24・8％です。さまざまな臓器に起こる全てのがんによる死亡数と循環器系疾患による死亡数はほとんどかわらないのです。

高血圧はこういった心臓や血管の障害による循環器系疾患の最大のリスク要因です。この連載の第39回で非感染性疾患（NCD）による死亡をそのリスク要因別に紹介しました。リスク要因の1位は喫煙で、2位は高血圧です。喫煙による病気によって毎年約13万人、高血圧による病気によって約10万人が死亡しています。

こういった統計が示すように、高血圧が日本人の病気や死亡に大きく関わっていることは明らかです。

そもそも、血圧とは何でしょうか。自動血圧計で測ると、最高血圧130㍉Hg、最低血圧85㍉Hgなどと表示されますが、この130や85という数値は何を意味するのでしょうか。

心臓は収縮と拡張を繰り返しています。心臓の収縮によって約70ccの血液を全身に向けて送り出します。心臓からの血液拍出によって動脈の中に拍動が生じます。この拍動は波となって体のすみずみまで伝わっていきますが、拍動が動脈の壁を内側から押す力が血圧です。

拍動が最も強いときの圧が最高血圧で、最も弱いときの圧が最低血圧です。最高血圧は心臓の収縮により血液が押し出されるときの血圧なので、収縮期血圧とも呼ばれます。

心臓が拡張している間は、血液は押し出されないので動脈の内圧は下がっていきますが、膨らんだ動脈が縮むので、なだらかに下がっていきます。次の拍動が来る直前で、最も内圧が下がったときの血圧が最低血圧です。心臓が拡張している間の血圧なので拡張期血圧とも呼ばれます。

※次回は「血圧をきめる要因は…」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉

はやってる病気は？

ワクチン接種、検討を

ずいと伸びる枝にはばまれながら、梅の実を取りました。日差しの当たり具合で赤い色を差した大ぶりの実はつややかで、梅の木の生きる力が一点に集まっているようです。

桐生地区では、新型コロナウイルス感染症の散発的な患者発生が続いています。引き続き感染対策を続けるとともに、5歳以上の接種対象者の方はワクチン接種をご検討ください。

18歳から60歳未満までの基礎疾患のある方の4回目接種は、ご自身による自治体への申請が必要ですので、自治体ホームページや広報などで申請方法をご確認ください。

その他の感染症は、目立った流行はありません。

（27日、桐生市医師会）

群馬県の感染症サーベイランス（6月13～19日）

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	0	0	0	0
RSウイルス感染症	0	0	0	0
咽頭結膜熱	9	3	15	16
A群溶連菌咽頭炎	6	9	8	5
感染性胃腸炎	266	232	251	350
水痘	5	5	5	4
手足口病	20	29	42	50
伝染性紅斑	1	0	1	1
突発性発疹	21	33	25	24
ヘルパンギーナ	0	4	3	6
流行性耳下腺炎	1	1	1	4
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	2	0	3	0
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	0	0
マイコプラズマ肺炎	0	0	0	0
クラミジア肺炎	0	0	0	0
感染性胃腸炎（ロタウイルス）	0	0	0	0
インフルエンザ（入院患者）	0	0	0	0
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日ぜき	0	0	0	0

広告　「STOP! 突然死」――。桐生タイムス 心肺蘇生・AED事業 協賛各社　◇協賛事業所様随時募集中…詳細は☎0277-46-2511 桐生タイムス社まで

桐生市・みどり市・足利市及び近郊エリア　AED設置施設　私たちはAEDを設置し安全確保に努めています
公共施設ほか、その他の設置状況についてはインターネット等で公開されています。

恵愛堂病院　みどり市大間々町大間々504-6　☎0277-73-2211
中島歯科医院　桐生市琴平町11-11　☎0277-22-0008
足仲保育園　桐生市相生町1-621-2　☎0277-52-1620
認定こども園 ひかりこども園　桐生市東4丁目1-18　☎0277-44-3795
岸病院　桐生市相生町2丁目277　☎0277-54-8949㈹
GOOD LIFE GOOD TOOTH　IsHII DENTAL CLINIC　歯みがきで始まり歯みがきで終わる毎日。その間にある「豊かな暮らし」を提案しています。　栃木県足利市葉鹿町2-23-3　☎0284-62-0881　http://www.2-ishii.com/　2_ishii_dental
認定こども園 たかのす聖母保育園　桐生市川内町2丁目81-4　☎0277-65-9128
認定こども園 菱保育園　桐生市菱町3丁目1992　☎0277-45-0112
加藤鉄工株式会社　桐生市広沢町1丁目2835　☎52-1302㈹
ひまわり保育園　桐生市相生町3丁目683-1　☎0277-52-9109
認定こども園 桐生北こども園　桐生市東久方町1丁目1-36　☎0277-44-4915
関田内科クリニック　桐生市相生町5丁目284-21　☎0277-54-2511
北川内科クリニック　桐生市錦町2丁目12-2　☎0277-44-7706
市場にもAEDがあります　桐生地方卸売市場株式会社　みどり市笠懸町阿左美2761-1　TEL.0277-46-6282
JAにったみどり　みどり市笠懸町鹿235番地2　TEL.0277-30-8511　URL http://www.jagunma.net/nittamidori
桐生市　ビニールハウス建設・農業用資材卸販売　全農ぐんま指定　三高産業株式会社　桐生市境野町7-1860　TEL.0277-43-7181㈹　FAX.0277-43-5380