



今から将来の状況を把握しよう

20代でもありうる若年性高血圧！

定期健康診断が終わりました。皆さん、血圧はいかがだったでしょうか？ 友達と結果を見比べてみるとわかると思いますが、基準範囲（高血圧の診断には至らない：140/90mmHg未満）であったとしても、意外に血圧が高めの方もおられたと思います。血圧は心拍出量（心臓から1回の拍動で送り出される血液の量）、末梢血管抵抗（血管の細さ、通りやすさ）、循環血液量によって決まりますが、血液の粘性度や血管の弾力性によっても調節されています。年齢を重ねると、動脈硬化が進行しますので、通常血圧は上昇します。さらに肥満度の増加や喫煙によっても、そのスピードは促進します。つまり、30代、40代になるに連れて、血圧は上昇していくものですから、現時点で高めであるとすれば、すでに将来の状況は目に見えているわけです。

血圧は収縮期で140mmHg、拡張期で90mmHgを超えると高血圧症という病名がつきますが、診断は一律とされており、年



代によって正常値を変えるようにはなっていません。では、皆さんの年齢である20代の血圧の目安はどのくらいだと思いますか？

20代の血圧の平均値は、男性で120/73mmHg、女性で108/69mmHgでした（図1）。これは血圧値の分類の中で、正常範囲内の「至適血圧」に相当します。つまり、この程度の血圧が一般的であり、140/90mmHgに達していなくても、それに近い値であれば、やはり自分の血圧は高めだと認識すべきとなります。肥満度が高めの方であれば、少なくとも体重は増やさない、できれば1~2kgでも減量する。また禁煙することをお勧めします。それで血圧が低下する傾向があれば一安心です。一方で、すでに150-160/90-100mmHgと高値で、かつ、上記の効果が全く得られないようであれば、二次性高血圧を疑い、ホルモンの検査や腎機能の検査をお勧めします。不明な点、また相談したい点があればいつでも保健管理センターにご連絡ください。

図1 20代の血圧は70%が120/80mmHg未満である

2014年政府調査 20代の血圧

| | 数値 | 分布率 | 割合 |
|---------|-----------|-------|-------------|
| 至適血圧 | 120/80未満 | 69.2% | 正常 95.2% |
| 正常血圧 | 130/85未満 | 15.8% | |
| 正常高値血圧 | 140/90未満 | 10.3% | |
| I度高血圧 | 160/100未満 | 3.4% | 4.80% |
| II度高血圧 | 180/110未満 | 1.4% | |
| III度高血圧 | それ以上 | 0.0% | |