

期血圧 140mmHg 以上、 学データに基づいて、

または拡張期血圧 90mmHg 以上の時、

高血圧と診断されます。

高血圧とは、血圧が高

心血管系合併症の頻度を参考にして決められています。

般的には、

収縮

乓

いという1つの状態です。高血圧を定義するのにどの値で区切るかは疫

高血圧の定義

高血圧の種類

2

二次性高血圧症・・・体内に血圧上昇の原因となるはっきりした病気があるときに、これを二次性高血圧症と呼

遺伝的な因子や生活習慣などの環境因子が関与していると考えられています。

びます。二次性高血圧は高血圧患者の1割にも満たないくらいです。

本態性高血圧は加齢と共に患者数が増えるのに対して、二次性高血圧は比較的若い人がかかることが多いで

主に4種類に分類されます。

腎臓の機能に異常があるた

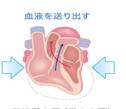
二次性高血圧はその原因がはっきりしていて、

めに起こる腎性高血圧、腎臓の血管に異常がおこる腎血管性高血圧、ホルモンの異常によって起こる内分泌

大動脈や大動脈弁の異常からおこる血管疾患による高血圧の4つです。

本態性高血圧症・・・原因のわからないものを言い、高血圧症の90%以上がこれに入ります。本態性高血圧症は

心臓の動きと血圧の関係







収縮期血圧(最大血圧)

III度高血圧

11度高血圧

I度高血圧

正常高値血圧

正常血圧

180

160 収縮期血圧

140

130

120

75歳未満の

降圧目標

拡張期血圧(最小血圧)

で、 血圧を測定する部位はだいたい上腕ですの などから血液を吸い込みます。この時に血圧 医 は最も低くなり、 部位で血圧は異なります。 血液を送り出した後に、 れが収縮期血圧 心臓が収縮したときには、血液が大動脈に送 きをすることで、 脈圧」といいます。又、 収縮と拡張を繰り返すポンプのような働 般には上腕動脈の圧を血圧としていま 血管に高い圧力がかかります。 般的に血圧という時は、 静脈圧、 (最大血圧)です。 の事をいいます。 最大血圧と最小血圧の差を これを拡張期血圧 血液を送り出しています。 肺動脈圧等の圧力があ 心臓が拡張して、 大動脈圧、動脈圧、 それぞれの血管の 反対に、 そして、 (最小血 動脈に 肺

> 非高血圧 140/90mmHg以上 140/90mmHg未满 診察室で測った血圧 に分け、

血圧を測定すると2つの値が記録されます。

【上と下、血圧を示す2つの数字の意味は?】

は拡張期血圧

(最小血圧)

といいます。

心臓

治療が必要

わゆる「上」

は収縮期血圧 (最大血圧)、「下」

(出典:「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会 2019.4.25 より作図) 髙齢者に多くみられます。 が必要なレベル」という意味 治療の対象となります。 いもので、 「高血圧の一歩手前で、 高血圧予備軍の段 動脈硬化の進んだ

5 血圧

110

mmHg

100

拡張期血圧

血圧は測定時の条件で変化することがあり、 仮面高血圧、 高血圧は診察室血圧と診察室外血圧によって、 (持続性) 髙血圧に分けられます。 それぞれの条 (左上 正常 図①参照) **域血圧、白衣高血** 仵で基準値も異なり

生活習慣だけでは下がらない場合

【高血圧の薬

(降圧剤) について】

は降圧剤が必要になります。色々な

が高いので、 血圧が本当に正常であれば、 がいます。このように診察時のみ(白衣の前では)血圧が高くなる例を「白衣高血圧」と 135/85mmHg 未満であるのに、 呼びます。 ことがわかってきました。 ●白衣高血圧・・ これには、 血圧測定は定期的に行うようにしましょう。 ・血圧はいろいろな条件で変動します。 診察時に緊張して血圧が上がるなどの理由が考えられますが、家庭 ただし、 診察室血圧のみ高くても降圧薬による治 診察室血圧は高血圧基準である 140 白衣高血圧は将来、治療が必要な高血圧になる可能性 家庭や職場などではいつも 90mmHg を超える人 療の必要は当面ない

> 病気の有無などを考慮して選択さ ます。高血圧のタイプや、その他の 降圧剤として次のような薬があり 相談しながら決めてください。主な 種類の降圧剤がありますが、医師と

れます。

での血圧が高い人がいます。 ●仮面高血圧・・・白衣高血圧と反対に、 健康診断や診察の時は正 |常なのに家庭や職場

じくらい脳心血管病を発症しやすいので、 圧と診断されて薬を飲んでいる人にも当てはまり、 そのような例を、 血圧が正常でも、 に家庭や職場で血圧を測るようにしましょう。 い人、身体的活動度の高い人、アルコール多飲者は仮面高血圧になり らゆる時間帯で正常血圧となるよう取り組みましょう。 の仮面高血圧の人は、診察室血圧・家庭血圧の両方とも高い 高血圧治療では24時間にわたって血圧が良好であることが望まれます。診察室 早朝などそれ以外の時間帯で血圧が高い場合は、 診察時には高血圧が隠れていることから「仮面高 治療が必要です。 仮面高血圧になりやすい人の特徴は、高血 これは治療不十分であることを示して 喫煙者、 「持続性 医師とよく相談し、あ 「高血圧」の人とおな 、やすいので、意識的 精神的ストレスの高 圧」と呼びます。こ

とで、

心臓から送り出される血液の量(心拍出量)と、血管の硬さ(血管抵抗)によって決まります。心拍出量が大

血管抵抗が小さくなれば、

血圧は下がるという関係にあります。

もう一つ、

循環し

います。

いる血液の量も関係してきます。

による血液循環で、

人間の生命は維持されています。

「血圧」とは、

血液の圧力によって血管壁が押される力のこ

こうした心臓

養分を運びます。

【圧」とは血液が血管壁を押す力のこと】

性高血圧、

心臓はポンプのように血液に圧力をかけ血管へ送り出します。血液はまず、動脈を通って全身の細胞に酸素や栄

静脈を通って老廃物などを回収する役割を担い再び心臓に戻ってきます。

うになっています。 合いで、いつどのように治療 するかを医師が判断するよ をⅠ度・Ⅱ度・Ⅲ度の3段階 ドライン 2019」 では、 高血 正常高値血圧というの 左上図②の「高血圧治療ガイ (孤立性) 収縮期高血圧と 疾病リスクが高い場合 収縮期血圧だけが特に高 疾病リスクとの兼ね 注意 階で は 圧

図-①

135/85mmHg以上

135/85 mmHg未満

図ー③ 皿圧に基ついた脳心皿管リスク				
血圧分類 リスク層 (血圧以外のリスク裏因)	正常高値血圧 130-139/ 85-89mmHg	I 度高血圧 140-159/ 90-99mmHg	II 度高血圧 160-179/ 100-109mmHg	Ⅲ度高血圧 ≧180/ ≧110mmHg
リスク第一層 (危険因子がない)	付加リスク なし	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 (糖尿病以外の1-2個の危 後因子、メタポリックシンド ローム*がある)	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 (糖尿病, CKD, 臓器障害/ 心血管病, 3個以上の危険 因子のいずれかがある)	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

病気の原因にもなります。 他にも動脈硬化が原因で起きる様々な ・脳出血

参照) が傷つきやすくなります。 その結果次のような疾患の起きるリス することが起こってきます。(上図3を の抵抗が増える為、さらに血圧が上昇 が厚くなって、柔軟性を失う事)、血管 いわゆる動脈硬化が進み(血管の内側 血圧が高い状態が続くと、血管の内側

クが高くなります。

狭心症 ・心筋梗塞

ご自分の血圧と比べてみましょう!

【血圧が高いとなぜよくないか】

ベータ (β) 遮断薬 心臓の働きを

抑えて血圧を下げます。

量)を抜いて血圧を下げます。

利尿薬 血管から塩分と水分(血流

拮抗薬 ACE阻害薬:アンジオテ

(ARB:アンジオテンシン受容体

縮させる体内の物質をブロックし

て血圧を下げます。

血圧を下げます。 カルシウム拮抗薬

血管を広げて

ARB/ACE阻害薬

血管を収

ンシン変換酵素阻害薬)

日常生活の中で、血圧を上手にコントロールしましょう。

1、減塩 2、太りすぎない様に 3、節酒・禁煙 4、適度な運動 5、ストレスからの回避など出来る事から初めてみましょう。

ローリング療法では、手足の指先から頭・耳、その他全身をローリングすることで血行を良くし、ツボや反射区を利用して血圧を下げます。 (詳細はローリング療法師におたずねください)

ここではビューティミニを使った、血圧を下げるセルフローリング法をご紹介します。

*動画も参考にして下さい。(QR コードを呼び込むことで東京ローリング健康センター公式「YOU TUBE 🔼 🔼 YouTube 🥍 」へつながります)

)まずは、高血圧に効く「ツボ」をローリングしてみましょう。

ツボをローリングすることで、その刺激が脳に伝わり、自律神経を調整し、色々な化学物質(オキシトシン・オピオイド・GABAなど)が放出 され、降圧作用が期待できます。ツボはたくさんありますが、今回はこの3つを取り上げました。











合谷は人差し指の中手骨をたどっ た圧痛部位です。

合谷を人差し指側に向けて少し痛 気持ちよい程度で、左右1分ずつ ローリングします。

血圧以外にも、歯痛にも有効です。

内関は手首の内側の横じわから指3 本分上の中央部です。内関を上下にゆ っくりと左右1分ずつローリングし ます。

このツボは、吐き気にも有効です。

天柱は後頭部の髪の生え際で、首筋の中 心にある筋肉(僧帽筋)のすぐ外側で押す と気持ちよいところです。

ビューティミニを逆さに持つとローリン グが行いやすくなります。

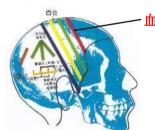
●次は、反射区をローリングしてみましょう。

体表に現れる反射を利用して血圧を下げる効果をねらいます。反射には色々な種類があり、内臓-内臓反射(自律神経が担う)頸部の動脈圧受容 器で感知して血圧を調整したり、体性-内臓反射(体性感覚神経と自律神経が担う)で、体表に刺激を加えて、自律神経を介しホルモン等を放出 させ血圧に作用します。その他内臓の不調が体表に現れる反射もあり、ローリングでは体表に出来たしこりをローリングすることで血圧を下げ

代表的なものが、首筋まわり・頭部・耳部の反射になります。







- 血管拡張収縮区





首まわりのローリングは、筋肉の緊 張をやわらげ血圧を下げます。

*頚動脈洞反射の作用により、血圧 が下がりすぎてフラつく事がありま

頭部には、血管拡張収縮区という反射 区があります。そこをローリングし、全 体の血管が拡張することで、血圧を下 げる効果があると言われています。左 右一分ずつローリングします。

耳全体を軽くローリングします。心地よいドーゼで行

って下さい。その後、耳介(耳全体)を手のひら全体 でやさしく揉みます。次に耳介を折り曲げて同じよう に7~10回程度押しながら揉みます。最後に耳介を 軽く引っ張り終わります。

痛みのある場合は、無理のないように行って下さい。

●ふくらはぎもローリングしてみましょう。

ふくらはぎは日中一番血液がたまっているところです。 ここをローリングする事で血液の流れを良くし、 尿を多く作ることで血圧を下げる効果があります。 別名、第2の心臓と言われています。



ふくらはぎの内側・外側 を少し痛気持ちよい程 度に、ローリングしまし よう。



●最後にローリング療法には「動養」と言う言葉があります。

動くことで養生するという意味で、ローリング療法の創始者もとても大事にしていました。 本部の標語にもなっています。【動養の動は、気持ちよく動くことで、無理な、痛い、辛い運動は動養 ではありません。】血圧を下げるには気持ち良く歩くことが、もっとも大事な動養です。動養の反対を静養といいます。



創始者 養原右欣直筆の動養の書

編集・発行 - 蓑原ローリング療法協会 〒145-0071 東京都大田区田園調布 2-44-5