

## ちばセンセイの健康ワンポイントアドバイス

### 上の血圧と下の血圧

上の血圧と下の血圧という言葉はよく聞きますし、患者さんに説明するときには私も使います。では、上の血圧あるいは下の血圧とはいったい何を意味するのでしょうか。案外知られていないことなので、今回はこの言葉について説明します。

当たり前の話ですが、人間は（もちろん動物も）、血液中の酸素あるいは栄養を利用して生きています。ですから、血液が止まってしまうと人間は生きられないのです。血液を送り出す臓器はもちろん心臓です。大人の場合には、1分間に60～80回ぐらい拍動（収縮）して、血液を全身に送り出します。

この収縮したときの血圧が、収縮期血圧いわゆる上の血圧と言います。つまり、上の血圧が高いと言うことは、心臓の収縮力が強いということになります。心臓は常に血液を送り出しているわけではありません。収縮した後は、次に血液を送るために心臓が（左心室が）拡張します。この時の血圧が拡張期血圧いわゆる下の血圧です。

拡張期には心臓は血液を送り出していません。でも血液は流れ続けています（流れなければ血圧は0になります）。それには動脈が大きく関係しています。

心臓が収縮して血液を送る力はとても強く、血管は広げられます（手首や首で触れることのできる脈はこの広がりそのものです）。拡張期になると、血管を広げ続けるほどの力はなくなるので、血管は元の太さに戻ろうとします。それによって血液は流れ続けるのです。

下の血圧が高いと言うことは、心臓の収縮力が強く、血管が太く広げられると言うことです。血管がやわらかいときは、心臓の力を上手く吸収して、上の血圧が高くなりすぎないようにするのですが、動脈硬化が進むと、血管が広がりづらくなるので、上の血圧は上がります。逆に血管が広がらなくなった分、下の血圧は下がります。つまり、上の血圧と下の血圧の差が大きくなると言うことは、動脈硬化が進んできたということの現れなのです。

大楽毛 2-2-27  
ちば内科クリニック  
院長 千葉 淳  
Tel64-6650