

ちょっと



知ってほしい話

vol.7



令和元年 12 月 発行

発行元 地域連携課

医療法人社団 徳成会

八王子山王病院

Hachioji Sannou Hospital



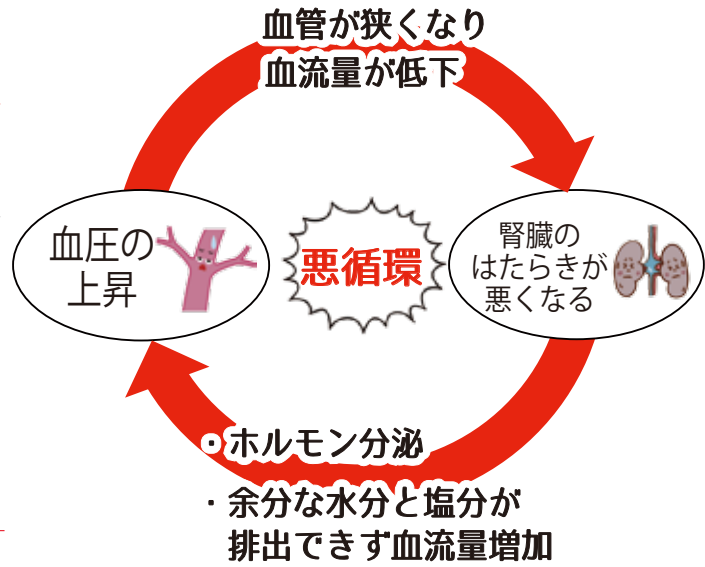
血圧と腎臓の関係

みんなが知らない “悪循環”

「**血圧**」とは血流によって血管にかかる圧力のことを指し、
①心臓の拍出機能②**血流量**③血管の太さ・硬さによって決まります。血液の量が増えたり、血管が硬くなり弾性がなくなると血管への圧力が高まります。この状態が続くと、その圧力に耐えるために内側の血管壁が徐々に厚くなり、血管の内側が狭くなってしまいます。

「**腎臓**」には大きく2つの働きがあります。1つは血液中の余分な水分や塩分、老廃物を体の外へ排泄する働き。もう1つはホルモン（レニン）を分泌して血圧を調整する働きです。

何らかの影響で血圧の高い状態が続き、腎臓の血管の内側が狭くなると、腎臓へ流れる血流量が減るため、腎臓のはたらきが悪くなり、余分な水分や塩分を尿として十分排泄できなくなります。その結果血液の量が増え、血圧が上昇します。さらに腎臓は血流量を維持するために血圧を上げるホルモンを分泌します。つまり**血圧の上昇が腎臓のはたらきを悪くし、さらに血圧が上昇するという悪循環を引き起こします。**



塩分の取りすぎに注意しましょう！

腎臓の働きを維持するためには、日ごろから血圧を管理することが大切です。血圧が上昇する原因は動脈硬化などの病気によるものやストレスやアルコール、肥満など生活習慣の乱れによるものなど様々な原因が考えられます。食生活では、近年塩分の取りすぎが問題とされることが多く、厚生労働省の調査では日本人の平均塩分摂取量は1日11～12gとの報告があります。これは世界保健機構（WHO）の掲げる成人の減塩目標である5gをはるかに超えるものとなっています。塩分の取りすぎにより、血液中に塩分が増えると塩分と水分のバランスを一定に保つために血液中の水分も増え、血圧が上昇します。このように**塩分の取りすぎは血圧を上昇させ、更には腎臓の働きを悪くすることにもつながります。**

高血圧の診断基準

（高血圧治療ガイドライン2019より）

測定場所	収縮期血圧 / 拡張期血圧		
診察室	140mmHg 以上	かつ または	90mmHg 以上
自宅	135mmHg 以上	かつ または	85mmHg 以上

血圧をチェック
しましょう！！



12月には忘年会や納会など、食生活が乱れやすい時期です。過度な塩分摂取に気を付け、血圧の変化に注意しましょう。

監修：八王子山王病院 腎臓内科 廣瀬 剛