

医療最前線

腎臓と高血圧について



池田四葉 医能

池田四葉 医師

【図1】 血圧値による末期腎臓病の累積発症率

男性

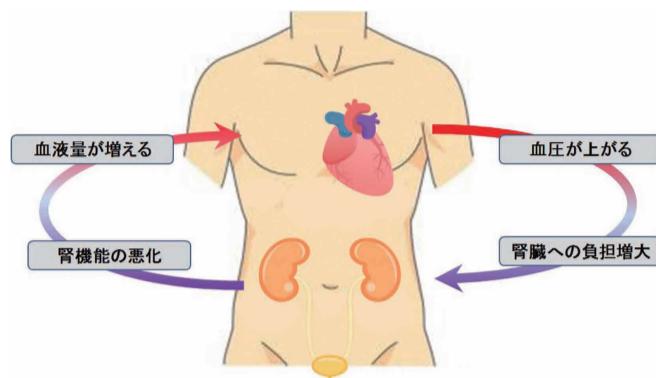
年齢	重症高血圧	正常血圧
0	0.00	0.00
2	0.15	0.00
4	0.25	0.00
6	0.60	0.05
8	0.65	0.10
10	0.70	0.15
12	1.10	0.20
14	1.20	0.25
16	1.60	0.30
18	1.70	0.35

女性

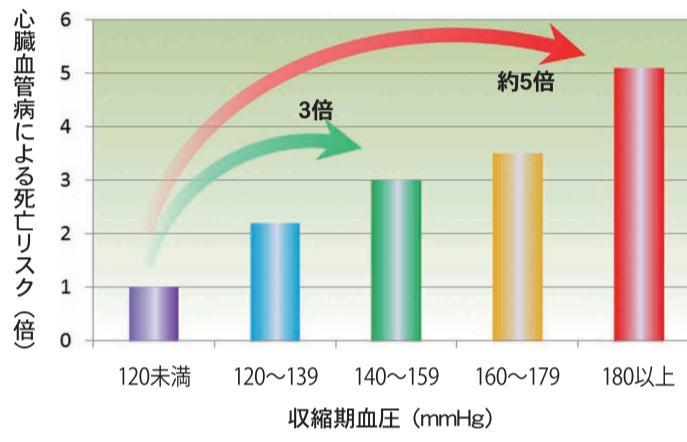
年齢	重症高血圧	正常血圧
0	0.00	0.00
2	0.05	0.00
4	0.20	0.00
6	0.25	0.05
8	0.45	0.10
10	0.85	0.15
12	1.10	0.20
14	1.45	0.25
16	1.55	0.30
18	1.60	0.35

(Tozawa M, et al. Hypertension 41:1341,2003 より引用一部改変)

【図2】 高血圧と腎臓病の悪循環



【义】



(Okayama A, et al. J Hypertens 2006;24:459-462.より引用一部改変)

ていいくことは簡単なことであります。せんが、ある日突然、命に関わる重大な合併症を起し、取り返しのつかないことにならないよう、「血圧が高い」と言われたことがあります。そのことには2~5倍になります。

4 カツブ麺を例に、と、これ一つでも、普まで飲むと1日未満の目標とほぼ未満の食塩になります。うどんやそば、ラモンやカレー粉などの香料を利用した味をするなど、日常生活で工夫をして塩分りすぎない生活習慣がけましょう。

（梶川病院（広島区田満町）池田四郎 医師）

聞き流
、まず
のこと
医師)
区天満町) 池田四葉
（梶川病院（広島市西

■ 高血圧とは？

私たちの生命は、心臓から送り出された血液が全身に栄養や酸素を送り届けることで維持されています。血压とは、この血液が血管に加える圧力のことです。心臓はポンプの働きをし、血液を送り出すときの血压を拡張期血压といい、最低値を示します。

高血圧とは、血管に過度の圧力がかかつている状態をいいます。収縮期血压 140 mm Hg 以上、拡張期血压 90 mm Hg 以上が高血压の目安です。

腎臓に関するお話を、二回目は「高血圧」についてです。

● 池田四葉 医師

る圧力を収縮期血压といい、最高値を示します。反対に、全身をめぐった血液が心臓に戻るときには心臓が拡張しますが、このときの血压を拡張期血压といい、最低値を示します。

● 池田四葉 医師

腎臓に関するお話を、二回目は「高血圧」についてです。

● 池田四葉 医師

日本人の高血圧患者数は約4300万人と予想されています。実際に日本人の3人に1人が高血圧です。高血圧は、食事が偏っていたり運動不足が続いたりして生活習慣が乱れることが起りやすいことが知られており、食生活の欧米化や人口の高齢化に伴い、高血圧患者の数は今後も増加すると考えられています。

取つた余分な塩分（ナトリウム）を尿（水分）とともに体の外へ追い出す働きをしていますが、腎臓の働きが悪くなると、塩分と尿の排出がうまくできなくなつて血液の量が増え、血压が上がります。

また、腎臓からは血压を上げる働きのあるホルモンを作る為に不可欠な酵素が分泌されており、状況に応じて血压を一定に保つのを助けています。腎臓のはたらきが悪くなると、この酵素の分泌が過剰となり、血压が上がりります。

②高血圧→腎臓

一方、高血圧が続くと、全身の血管が硬くなる動脈硬化が起ります。動脈硬化が起きている血管の内側では、炎症が起つたり

液の通り道がさらに堵くなり、血液の流れ量が大幅に減っています。血液が十分に行きらなくなると、腎臓働きが悪くなり、この状態を「腎硬化症」呼びます。高血圧の時間が長くなるほど、機能の障害が進行し、末期腎不全に至るリスクも上昇することが告られています。

■ 高血圧と
言われた
ら 通常、高
血圧でははつきりとし
た特徴のある症状は現
れません。症状がない
ため、診断されても放
置されてしまうことが
あります。ですが、その間に
も高血圧は確実に血管
に悪影響を与え続けて
います。

多くの場合、機能の
低下してしまった腎臓
を元の正常な状態に戻
すことは困難ですが、
血压を積極的に低下さ
せることで腎障害の進
行を抑制できることが
明らかになつていま
す。さらに、血压を下
げることは腎臓を守る

だけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管合併症を予防する点にも重要です。

【図】梗塞
血管
ため
理解し、自分で血
測り、自覚を持つ
日の生活を見直す
が、腎臓だけでは
臟や脳を守ること
つながります。

■ナトリウム・塩分
現在、包装食品
養成分表示は、食
はなくナトリウム
量を表示にするよ
務づけられています。
ナトリウム量=食
量ではありません
トリウム表示の単
g(グラム)の場
食量で換算する

も心と毎をくま = $2.3g \times 2$

治つたりが繰り返され、徐々に血液の通り道が狭くなつていきます。腎臓の血管はもとより非常に細いので、動脈硬化が起こると血圧（腎硬化症）の占める割合は

標準栄養成分表の一例
1食 (80g) 当たり
エネルギー： 375kcal
たんぱく質： 11.2g
脂質： 16.7g
炭水化物： 45.2g
ナトリウム： 2.3g
ビタミンB1： 2.07mg
ビタミンB2： 0.21mg
カルシウム： 99mg

$$\text{食塩量} = [\text{ナトリウム(g)}] \times 2.5$$

$$= 2.3\text{g} \times 2.5 \text{倍} = 5.75\text{g}$$