

特集1

高血圧と仲良くしよう。

高血圧って何が怖いのか、ご存じですか？

過度に恐れるのも、侮るのも、

賢い患者さんとは言えません。

敵を知れば百戦危うからず。

ちよつとのぞいてみましょう。

編集／医師35人とCOML合同委員会

事務局／ロハスメディア

監修／木全心一 東京厚生年金病院院長

矢崎義雄 国立病院機構理事長



日 本人に最も多い疾病と言われているのが「高血圧」

です。身の周りにも患者さんがいらつしやいますよね。一方で、自覚症状がほとんどないため、かなりの人が治療せずに放置してしまいます。

となると、本当に病気なの？ 本当に治療しなければいけないの？ と思いたくなるのが人情

かもしれません。

でも、実態を知ってみれば、「病気」扱いされる理由が分かつて、自分の日頃の生活を振り返る気になるはず。

そして、高血圧と仲良く折り合いをつけていくことができれば、むしろ健康的になれる可能性があることも分かります。

1

「血圧が高い」とは こういうことです。

血

圧とは、血液の流れが動脈の壁を押す圧力のことです。血が流れていれば必ずあるもので、生きている証しといっても構いません。健康診断などでも必ず測りますが、いったいなぜだか、ご存じですか？

特に痛い思いもなしに、短時間で体の中の様子をうかがい知ることが出来るからなのです。血圧の高い低いでいたい何が分かるかという点、主に次の3つです。①心臓の収縮する力②血液の量③血管の硬さ。要するに血流と血管とのバランスですね。

ここまでの説明ではいま一

つピンと来なかったかもしれません。血管を、曲がりくねったトンネルの産業道路に例えるとイメージしやすいでしょうか。道路の下流には積荷の到着を待っている町があると思ってください。

①は、道を通るトラックのスピードにあたります。②はトラックの量、③は道路の幅に例えられます。硬さと幅とは関係なさそうですが、血管が「硬くなる」とは実は幅が狭くなることでもあるので、この比喩が成り立ちます。

で、トラックが粛々と流れているうちは良いのですが、時折、カーブを曲がりきれなかったトラックが壁をこすったり、もしくは振動で壁のタイルが落下したりするような



日本は海洋国なので 塩を多く取りがちです。

塩分が血圧を上げるというのはご存じですね。塩の成分のナトリウムが溶け込んで血が濃くなると、これを緩和するために血管に水が入ってきて血流量が増えるからなのです。過剰なナトリウムと水を尿として出さないといけないので、腎臓の悪い人にとっては負担です。交感神経を刺激して、心臓にムチ打つ方向に働くともいわれています。

歴史的に見ると人類は1日に3g塩を取れば十分足りるようです。一方で現代の日本人は1日12g程度摂取しています。海に囲まれていて塩が豊富なだけに、保存や味付けの基本に入り込んでいます。ご存じと思いますが、醤油や味噌なども味のもとになっているのは塩です。漬物にも干物にも使われています。よほど気をつけないと取り過ぎてしまいます。

現行の食品表示では、塩分量でなくナトリウム量が書かれるようになっています。2.5倍すると、およその塩分量に換算できます。

ことが起きます。これが「高血圧」です。壁が崩落したら道が塞がってしまいます。でも壁を傷めるからといって全面通行止めにするのでは下流の町が困ってしまいます。トラックのスピードが速すぎると壁への衝撃が大きいか、通行量が多すぎると壁をこする回数が多いとか、道が狭すぎるとやはり壁への影響が大きいかといったことは、イメージできると思います。ですから、「血圧が高いです」と言われたら、①心臓

が働きすぎて②血液の量が多すぎる③血管が硬すぎる、のなだと理解してください。なんだか心臓と血管に悪そうな気がしませんか。

測るときには、必ず数字を2つ見ます。数字の大きい方(いわゆる「上」で「収縮期血圧」といいます)は、心臓がギュッと縮んで血を動脈へ押し出した時のもの。小さい方(「下」、「拡張期血圧」)は、膨らんだ大きな血管から徐々に血液がさらに下流に送られる時のものです。上と下とでこのように血流の方が異なるため、2つの数字を見る意味があるのです。どちらの数字も同じくらい大事です。

高血圧はいつたい 何を引き起こす？



高 血圧は具体的に何が悪いのでしょうか。実は、それ自体は特に何の症状も起こしません。けれども放置しておいた時に様々な危険が高まるのです。「サイレント・キラー」(静かな殺し屋)という異名も持っています。

先ほどの道路を思い出してください。トンネルの壁が壊れすぎると、事故処理が間に合わなくなると、車線が塞がれてきます。この状態が「動脈硬化」です。

車線が狭くなると、ますます壁をこする回数が増えます。ひとたび高血圧状態になると、それがまた一段階上の高血圧を呼ぶ悪循環に入ってしまうわけです。

これを繰り返し返して完全に道が塞がれてしまうと、道の下流にある町(臓器)は飢えて減んでしまいます。町(臓器)の中の小さな道路でも塞がれば、その先の住人は困りますね。

簡単に想像がつくと思いますが、この現象は血流量の多い臓器ほど起きやすいものです。血流量が多いということは、すなわち大切な場所ということ。脳、心臓、腎臓などは血流の多い臓器です。

だから高血圧の人は脳卒中や心筋梗塞、腎不全などを起こしやすいのです。もちろん他の臓器にも障害が起きる可能性があります。腎臓の場合、それ自体が大

切であると同時に、血圧を下げるために働く臓器でもあります。障害によってナトリウムや水分の排出能力が落ちれば、さらに血圧が下がりにくくなります。ここにも悪循環があります。

ひとたびこのような悪循環に入ってしまったら、生活の質はガタ落ち。医師が自覚症状のないうちに対処するよう勧めるのは、こういう理由があるからです。

簡単に、対処する、と書きましたが、実は高血圧にも大きく分けて2種類あります。

①本態性高血圧と②二次性高血圧で、日本人の約9割が①です。本態性とは、分かりやすく表現すれば「原因不明」

ということ。②は別の疾病が原因となって高血圧になっているものです。

①の場合は、とにかく血圧そのものを低くコントロールすることが目標になります。一方の②は、この場合は血圧を低くコントロールするだけでは問題が解決しませんので、原因疾患の治療も同時に行うこととなります。

妊娠を考えているなら 必ず血圧コントロールを。

晩婚化や出産年齢の上昇とともに無視できなくなってきたのが、妊娠と高血圧との関係です。高血圧の人が血圧をコントロールしないまま妊娠すると、いわゆる妊娠中毒症を起こすリスクが高まります。

妊娠中毒症の何が怖いかわからないかもしれませんが。最近「妊娠高血圧症候群」と呼ぶようになってきました。この状態がひどくなると、お母さん側に脳内出血、高血圧脳症、肺浮腫、網膜症、腎不全などの危険が高くなります。また胎盤の機能が悪くなって、赤ちゃんに酸素や栄養が行かなくなり、赤ちゃんがお母さんのお腹の中で育つことができなくなってしまいます。

しかし、やみくもに降圧薬を使えば済むというものではありません。降圧薬の中には妊婦には使わない方がよいと考えられているものがあります。妊娠に気づいた時には、赤ちゃんはお母さんのお腹で育ち始めています。ですから、妊娠しようと考えている場合、また妊娠の可能性がある場合は、必ず事前に医師にその旨を伝え、食事や生活を改善すると同時に、適切な降圧薬を使って、その日に備えることが大切です。

血圧を下げるために、 病院でできること。

では、いったいどこから「高血圧」なのでしょう。2004年度版の高血圧治療ガイドラインでは下表1のように分類しています。実は、年を追うごとにガイドラインの「正常値」は下がっています。研究が進んで、以前なら「正常」と分類された数値の人でも、様々なリスクが高いと分かってきたためです。今後さらに「正常値」が変わる可能性もあります。

「正常値」に関しては、医師の間でも考え方や知識に差があり、違うことを言う人もいるかもしれませんが、ガイドラインはこうなっています。危険度が単純な数値だけで決まるものではないことにも注

意が必要です。左表2のような危険因子をいくつ持っているかによって、左表3のように階層化されます。糖尿病があると血管に障害が出やすいため、糖尿病の場合は単独でも高リスク群に分類されます。高血圧で診療機関を訪れた場合、まず本態性か二次性かの見極めが行われます。二次性の場合は原因疾患の治療へ。本態性の場合は、危険度に応じて治療方針が異なります。高リスクに分類された場合は、ただちに降圧薬の投与が始まりますが、通常はまず生活習慣の改善を指導されます。

一定期間、生活習慣の改善を行っても数値が正常値まで下がらない場合、降圧薬も併用されるようになります。左表4のように様々なタイプがあります。医師は原因や体質を見ながら、どれをどの程度使うか調節していきます。「降圧薬は一度飲み始めると生涯続けたいといけない」と悲観する人がいます。前にも述べたように高血圧は大した自覚症状もないので、薬を飲み続けるメリットを感じづらいかもれません。

ただし、生涯飲み続けたとしても、副作用の出る確率はごく低いものです。一方で、きちんと薬を飲み続けなかった場合、明らかに重大な疾患を引き起こしやすいことが知られています。

用されるようになります。

降圧薬と一口に言っても、

左表4のように様々なタイプがあります。医師は原因や体質を見ながら、どれをどの程度使うか調節していきます。

1 成人の 血圧値分類 (医療機関で測った場合。単位:mmHg)

	収縮期 (上)		拡張期 (下)
至適 (望ましい)	<120	かつ	<80
正常	<130	かつ	<85
正常高値	130~139	または	85~89
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	≥180	または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

最悪なのが、飲んでいないのに「飲んだ」とウソをつくこと。薬が効かないと勘違いされて、もつとキツイ薬を処方される恐れがあります。生活習慣の改善で降圧効果が出てきたような場合は、医師の判断によって、薬を減らしたり中止したりすることも可能です。あきらめずに気長に向き合っていきましょう。

2 危険因子

- 糖尿病
- 喫煙
- 肥満 (特に内臓肥満)
- 高齢 (男性60歳以上、女性65歳以上)
- 家族に心血管病を若くして発症した人がいる
- 尿中に微量のアルブミン
- 脂質代謝異常 (高コレステロール血症、低HDLコレステロール血症)

3 高血圧患者の 危険度

	糖尿病、臓器障害、 心血管病、3個以上の 危険因子のいずれか	糖尿病以外の 1~2個の 危険因子あり	危険因子 なし
軽症 高血圧	高リスク	中等リスク	低リスク (生活改善後3 カ月でも正常域まで下 がらなければ降圧薬)
中等症 高血圧	高リスク	中等リスク	中等リスク (生活改善後 1カ月でも正常域まで下 がらなければ降圧薬)
重症 高血圧	高リスク	高リスク	高リスク

トクホ食品を取れば 生活改善できる…?

「血圧が高めの人に」と銘打って売られている特定保健用食品 (トクホ) を利用している方も多くはないでしょうか。薬ではないという理由で、なんだか生活改善したような気になるかもしれませんが、これは本当の生活改善ではありませんし、不摂生が帳消しになることもありません。また、トクホの中には、降圧薬と同じような仕組みで効果を上げるものもあるので、薬と併用する場合は必ず医師に相談してください。

4 主な降圧薬と その効き方

カルシウム拮抗薬	血管を拡張させる
ARB	血管を収縮させるアンジオテンシンⅡの作用を抑える
ACE阻害薬	アンジオテンシンⅡの生成を抑える
利尿薬	ナトリウム (塩分) と水分を体外に排出させ、血流量を減らす
その他	心臓の働きを抑える薬や交感神経の働きを抑える薬など



時間帯や環境で、 血圧は変化します。

話 が前後してしまいまし
たが、高リスク群でな
い本態性高血圧への対処は、
生活習慣の改善から始まりま
す。塩分の取りすぎなどの偏
った食生活や運動不足、それ
に伴う肥満が血圧を上げるか
らです。

運動不足は肥満の原因にな
ると同時に、動脈硬化を進行
させます。肥満が悪いのは、
血流量が増えることと、その
血を全身に回すため心臓が頑
張らないといけないからです。
交感神経も刺激されやすくな
ります。

裏返すと、やった方がよい
ことが分かります。食塩の摂
取制限、緑黄色野菜・果物を
たくさん食べることで、コレス
トロールの摂取制限、適正体
重を維持すること、アルコー
ルを控えること、運動
すること、禁煙などです。一
つだけでなく、いくつも同時
に行った方が、より効果が高
いとされています。

ただし何事もやりすぎは禁
物。たとえば、腎臓の悪い人
が生野菜を食べ過ぎると高カ
リウム血症を起こして命にか
かりますし、果物は食べ過
ぎればカロリーオーバーしま
す。運動もキツくしすぎると
逆効果。散歩で結構ですから、
毎日継続して行いましょう。

この生活習慣の話、高齢者
限定と思わないでください。
青年層はもちろん、子供にも
当てはまります。最近の子供
患者本人が自宅で朝晩など定
期的に測定する「家庭血圧」
というもの。

血圧はストレスで上下する
ため、医療機関で測ると日常
とかけ離れた数値が出てしま
う人もいます。「白衣高血圧」
という言葉があるくらい。

高血圧が怖いのは日常の中
でジワジワ進行していくこと
ですから、日常と異なる数値
を測っても、あまり意味があ
りません。こうした人々も
「家庭血圧」を測れば日常の
数値を把握できます。

は運動不足気味で、味つけが
濃く脂肪分の多い食生活をし
ています。動脈硬化は子供の
時から始まります。本人が将
来高血圧で困らないように、
周囲の大人が気を配ってあげ
たいところです。

話を戻しまして、生活習慣
を別の観点から重要視する考
え方もあります。
実は血圧というものは、一
日の中で結構上がったりが

ったりしています。正常と考
えられているのは、就寝時の
血圧が昼間より1割から2割
下がる人です。冒頭の比喩で
言えば、寝静まった深夜に道
路補修をしているイメージで
しょうか。

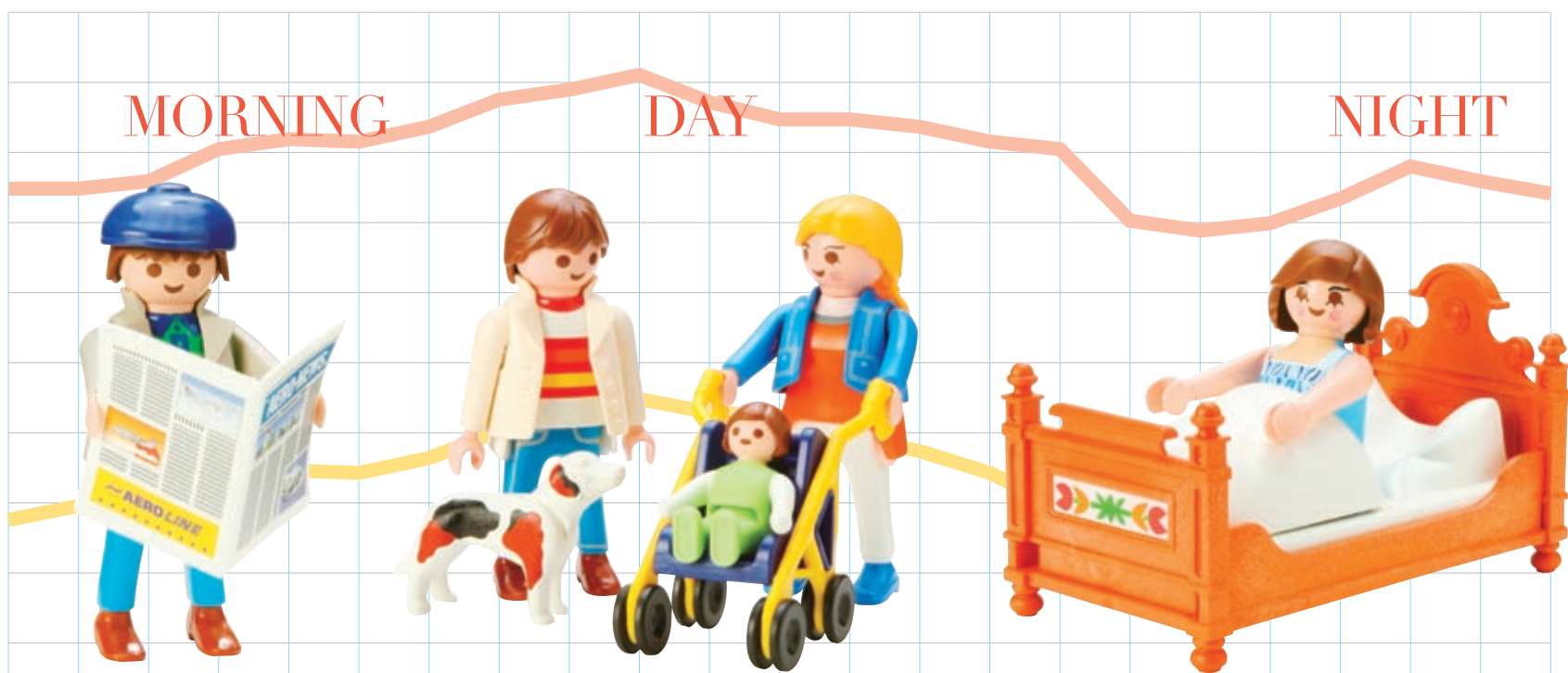
ところが、生活の乱れから
か、夜になっても血圧がほと
んど下がらない、あるいは、
むしろ上がってしまう人がい
ます。こうした人たちは、重

家庭で血圧を 測る時のポイント。

家庭で血圧を測る場合、例えば起床後と
就寝前のように毎日同じ時間帯に行った方
が何かと有用です。日によって時間帯が異
なると、異変が起きているのか、それとも
日内変動なのかの区別がつきません。また
測る姿勢によっても変動しますので、でき
れば椅子に座って測定してください。

注意が必要なのは、家庭では医療機関で
測るより数値が若干低めに出ること。勘違
いしてリスクを見落とさないように、正常
値は8ページの表より5mmHg低い135/85
で考えます。

ちょっと動いたり緊張したりしただけ
でも変動しますので、測定は10分程度心静
かに座った後にしましょう。これは医療機
関で測るときも同じです。といっても、診
察中に心を落ち着けるほどの時間はないは
ずですので、呼ばれるまでの間を有効活用
しましょう。ただし、心を落ち着けるため
の服は、血圧を上げるのでダメです。



「当たり前前のごこと」しか、 予防法はありません。

高血圧予防のための4カ条

- 1 塩分を取り過ぎない
- 2 緑黄色野菜をよく食べる
- 3 適度に運動する
- 4 食事も飲酒もほどほどに

高 血圧は大して自覚症状がありません。放置したからといって、100%重大な疾患を引き起こすとも限りません。それなのに、生活習慣を改善するとなると、好きなものを食べられないとか、味付けを薄くするとか、歩かないといけないとか、色々な我慢をする必要があります。「転ばぬ先の杖」として生活改善するか、「割に合わない」と放置して運を天に任せるか、結局はあなたの人生観次第ですが、病院に来ている以上、あなたは生活改善を選んだのでしょ。塩分を控えること、散歩するなど適度に運動すること、

過度の飲酒をしないこと、緑黄色野菜をたくさん食べること、肥満しないよう食べ過ぎないこと、喫煙しないことなど、やることは色々あります。そして、どれか一つだけやるより、組み合わせると効果が高まります。ただし、こうした生活改善を「我慢」と思っているうちは苦痛ですね。発想を変えて、健康的な生活を送ることを「自律」と捉えると楽しくなるかもしれませんよ。



playmobil

©2005 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO

プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ

●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270

●http://www.playmobil.co.jp

株式会社アガツマ