2010.10.8(金)

徳島新聞

高血圧 どう防ぐ？

徳島新聞など四国の4新聞社が「健康・医療」や「地域振興」など四国のさまざまな分野に焦点を当て、活性化策などを探る「四国活性化プロジェクト」。元気でいきいきとした地域づくりには、そこに住む人たちの健康維持が欠かせない。そこで今回は、生活習慣病の一つで脳卒中や心筋梗塞（こうそく）の危険因子である「高血圧」について、予防策や治療法などを香川大医学部循環器・腎臓・脳卒中内科教授の河野雅和氏に聞いた。

四国活性化 PROJECT
―四国活性化.jp―

塩分控え適度な運動を

香川大医学部循環器・腎臓・脳卒中内科 **河野 雅和教授**

こうの・まさかず　1975年大阪市立大医学部卒。米ライトステート大（オハイオ州）医学部腎・高血圧部門客員教授、香川大医学部第二内科教授などを経て、2005年から現職。香川大医学部附属病院副院長。日本高血圧協会香川県支部長。高血圧、脈管学の分野で活躍。大阪市出身。59歳。

高血圧は生活習慣病の代表的な疾患で、中高年、とりわけ40代以降の男性に多くみられる。近年、増加傾向にあり、現在、軽症者を含めると国内の患者数は3500万人に達する。

高血圧の一番の原因は、食塩の取り過ぎと考えられている。食塩を取り過ぎると体内の余分な水分やナトリウムが増え、結果、循環血液量が増加し、これを排せつするため血圧が上昇する。また、過剰な食塩摂取により血管が収縮してさらに血圧が上昇することも認められている。

日本人は昔から食塩摂取量の多い民族だ。伝統的な食べ物を思い浮かべてほしい。みそ汁や梅干しなど、塩辛いものが多い。ファストフードをはじめとする外食も塩を多く使っている。もう少し減塩する必要がある。

とはいえ、原因は塩分の過剰摂取だけに限らない。過度の飲酒、慢性的なストレス、運動不足、肥満、喫煙。これらは、すべて高血圧のリスク要因だ。生活習慣の乱れがモザイクのように重なり、高血圧を引き起こすと言ってもいい。

高血圧は放っておくと、脳、心臓、腎臓の三つの臓器にダメージを与える。脳の場合は脳卒中や脳梗塞を、心臓だと心不全や心筋梗塞を引き起こす。腎臓の場合は腎不全などにつながる。「サイレントキラー（静かなる殺人者）」。高血圧は時にそう呼ばれるが、それは自分で気付かないうちに、ある日突然、命にかかわる危険な病気の引き金となるためだ。

健康診断などで高血圧と診断された場合、まず行うのが食事・運動療法だ。食事療法の基本は減塩。ナトリウムの体外排出を促すカリウムが多いマメやイモといった野菜や、果物を多くとりながら、スポーツで体を動かして血圧を正常値に戻す。もし数値が改善しなかった場合は血圧を下げる降圧薬を用いた治療を選択する。ただ、180―110以上の重症（Ⅲ度）の高血圧では速やかに降圧薬治療を開始する。降圧薬にはさまざまな種類があり、合併症の有無などに応じて、医師がもっとも適したものを処方している。投薬治療を行う場合も、食事・運動療法と合わせて行うのが基本だ。

治療への意識は徐々に浸透しているものの、驚くことに本来なら投薬が必要なのに未治療の症例が40代、50代の男性においてそれぞれ44％、39％あったとの報告もある。やはり、適切な治療を行わなければならない。

高血圧は家庭でも予防できる。繰り返すが、一番のポイントは減塩だ。目標とする1日の食塩摂取量は6g未満。しょうゆの量を減らし、塩辛いおかずを酢の物に替えたり、塩分の多い外食は控えるといった日々の積み重ねが大切だ。後は禁煙や節酒。さらには、毎日、30分以上の運動を心掛けてほしい。ランニングなどの有酸素運動がおすすめだ。中高年だけではない。こうした予防策の実践は、若者にも言える。食事を含めた規則正しい生活を行うこと。ライフスタイルの改善こそが高血圧の一番の予防策だと思ってほしい。

生活習慣の改善 心掛けて

高血圧の常識Q&A

家庭でも腕用を使い測定して

Q　検査では分からない高血圧がありますか？

A　あります。それは、病院や医療機関で血圧を測ると正常なのに、家庭や職場で測ると高いというケースです。実際は高血圧なのに、医療機関で測るといつも低く、正常血圧という仮面をかぶっているという意味で一般に「仮面高血圧」といわれています。睡眠中に血圧が下がらず朝も高いままの状態が続いたり、夜間や早朝に急激に上昇したり。また、早朝や夜間・休日は正常なのに、ストレスにさらされた職場で測ると血圧が高いケースもあります。仮面高血圧を発見するには、家庭で朝晩一定の時間帯に安静・座位の状態で測定した血圧を記録し、自分の血圧を知っておくことが大切です。

Q　自宅で血圧を測る時の注意点は？

A　血圧は時間帯や感情によって変動するため、家庭で血圧を測る場合は、より正確に測るためにも、少なくとも1～2分は静かに座ってリラックスしてから測りましょう。血圧測定前の30分以内は、血圧を変動させる作用のあるたばこやカフェインが含まれている飲み物は控えること。指用や手首用血圧計は不正確になることが多いので腕用を使用してください。

Q　高血圧は遺伝しますか？

A　高血圧は、他の生活習慣病と同様に遺伝的要素が強くかかわる病気です。ただ、高血圧が遺伝するのではなく、高血圧になる体質が遺伝するのです。両親が高血圧の場合は子どもの50～60％、両親のどちらかが高血圧の場合は子どもの約30％が高血圧になるときれています。百パーセント確実に高血圧になるというわけではありませんが、遺伝的要素のある人が高血圧になりやすい体質であることは確かです。

体質は遺伝／たばこは危険因子の一つ

Q　たばこを吸うと血圧が上がるというのは本当ですか。

A　本当です。ニコチンが血圧を上げるホルモンの分泌を促し、血管が収縮することで血圧が上昇します。ですから、ヘビースモーカーは1日中血管を痛めつけていることになります。高血圧の人はたばこを控えることから生活習慣を改善しましょう。

Q　どんな症状があれば高血圧が疑われますか？

A　主に頭痛、動悸・息切れ、めまい、むくみなどが高血圧に伴う症状とされています。しかし、動悸・息切れは心筋梗塞の発作の前触れであったり、むくみは腎機能の低下を示す場合であったりと、これらの症状は他の病気でも見られます。つまり、高血圧の症状とされているのは、高血圧の進行や合併症に伴う症状である場合が多いのです。高血圧が進行して心臓病や脳卒中、腎臓病になる前にきちんと治療することが重要です。

動悸・めまい要注意／薬は中断せずに

Q　薬を飲み始めると一生のみ続けなければなりませんか？

A　減塩、運動、禁煙、減量などの努力によって、薬を使わないでも血圧が十分下がる人もいますが、薬の継続が必要な人が大半のようです。薬を飲んで血圧が高くなることを抑えられれば、怖い合併症の発症を予防できることもわかってきました。自己判断で薬を中断し、血圧が高い状態を放置していることは大変危険です。（回答・徳島大学病院循環器内科）

イラスト・青木 薫司

24日に四国活性化フォーラム

「『気づき』が生む四国のチカラ」をテーマに24日午後1時30分から、徳島市のホテルクレメント徳島で開催。各県の活性化に貢献してきた人たちによるパネルディスカッションや徳島市出身の漫画家・柴門ふみ氏を迎えての特別対談を通じ、四国の魅力や可能性を探る。

応募方法などの問い合わせは、徳島新聞社企画事業部「四国活性化フォーラム2010」係（☎088(655)7331）。

主催＝徳島新聞社、四国新聞社、高知新聞社、愛媛新聞社▽共催＝徳島県、香川県、高知県、愛媛県▽協賛＝第一三共、サントリー、大王製紙、ＳＥＣエレベーターほか