



ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 26

～これからは家で測ろう 血圧を～

<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

中高年の世代で、一番多い病気をこぞ存じですか？

実は、高血圧です。全国では3500万人、国民の4人に1人もいます。特に、高齢者では7割が高血圧とされるほど、とても身近な病気なのです。

今回は、高血圧に関わるトピックスや最近の話題について、触れてみます。

人間は血管から老いる

血管とは、あなたの家にある、ガスやプロパンのチューブのようなもの。新しいうちは、柔らかく弾力に富んでいます。でも、内部から圧力を長年受けていると、次第に硬くなっていきますね。人の血管も同様に固くなり、詰まっていくのです。

人間は血管から老いていきます。影響するのが、毎日の生活習慣として、塩分摂取やアルコール過飲、タバコ、運動不足、ストレスなど。うまく管理すれば、血管が若々しく保たれ、理想的に「美しく老いる」ことができますよ。

静かなる殺人者

高血圧だけがあっても、特に症状はみられません。しかし、知らない間に、血管が硬くなって詰まっていく「動脈硬化」を招いてしまいます。その結果、脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、心臓の血管が詰まったり（心筋梗塞）、致命的な発作が引き起こされることに。何の自覚症状もなく過剰にいても、ある日突然倒れてしまうので、静かなる殺人者（サイレントキラー）と呼ばれているのです。

ほかに、血圧が高くなると、眼の奥の網膜や腎臓にも影響します。つまり、高

表1 高血圧の基準と目標値

診断の基準	
最高・最低血圧の平均値	140 / 90 mmHg 以上
治療目標値	
若年および中年者	130 / 85 mmHg 未満
高齢者（65歳以上）	140 / 90 mmHg 未満
糖尿病、腎障害がある人	130 / 80 mmHg 未満

血圧とは、いろんな病気の基盤となるものです。

血圧がどの程度になると高血圧なのか、いろいろな判断が従来ありました。年齢に90を足したらよい、という目安もあり、70歳なら、90+70=160mmHgと概算されることも。

しかし、今は国際的な診断基準が、「最高血圧が平均140mmHg以上、または最低血圧の平均が90mmHg以上のいずれかを満たす時」となっています。

同基準と治療目標値を、表1に示しておきます。

血圧を家で測定

なぜ、血圧が高くなるのでしょうか？ 実は、一つの原因ではなく、いろいろなリスクファクターが影響します。たとえば、糖尿病や肥満、喫煙、脂質代謝異常、年齢などが関わるので、担当の先生とよく相談しなければなりません。

何か他の病気があるために、血圧が高くなっている場合には、まずその病気を治します。不摂生な生活

表2 家庭での血圧測定の推奨方法

- ① 上腕血圧計を選ぼう
- ② 1日2回測定しよう
朝は朝食前や服薬前に晩は寝る前に、トイレのあと、1～2分椅子に座って測定
- ③ 週5日以上測ってみよう
その結果を担当医師に報告

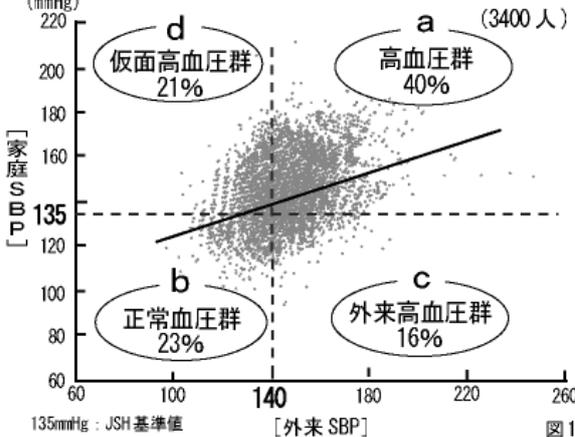
習慣が関連しているようであれば、まず、きちんとした生活を送るのです。

ここで重要なポイントが、以前は、外来の血圧だけで判断していました。ところが、現在は、外来での血圧と家庭での血圧と、両方のデータをみて、治療していくような方法に変わってきているのです。

家庭における血圧測定の方法については、日本高血圧学会から出されたポイントを参考にしてください。（表2）。

いろんなタイプ

多くの研究で明らかに、



診察室で測定したときと、家庭で測ったときでは、血圧値に違いがある人が、以外と多いのです。図1は、3400人の高血圧患者で、外来血圧と家庭血圧を調べてみた結果です。外来の140mmHgが家庭での135mmHgに相当すること、がわかりました。

もう一つ、血圧のパターンで4つのグループに分かれるのです。

a) 家と病院とどちらも高いのが4割。

b) 家と病院とどちらも正常なのが2割。

c) 白衣を見て高くなる「白衣高血圧」が2割。

d) 診察室では正常だが、



図2

家や職場で高い人が2割。dのタイプは発見されにくく、仮面をかぶっているようなので、「仮面高血圧」と呼ばれています。

仮面で隠れている

仮面という言葉は、いろいろな場面で使われます。社会的に仲が良い姿を演じていても、実際は関係が悪化しているのが、「仮面夫婦」ですね。

医学的には、最近多くなってきている病気に「鬱(うつ)病」があります。一方、抑鬱(よくうつ)などの症状が表面に現れず、疲労感・倦怠感などの身体症状だけがみられるのが、「仮面うつ病」です。この場合、病



図3

気が隠れているので、診断が難しいのです。

文化的なものとして、欧米で上流階級が催す仮面舞踏会のことを、マスカルレード (masquerade) と呼びます(図2)。同名の曲が有名で、ビートルズも歌っていました。風邪をひいたときに、口と鼻を隠すものが、マスク (masque, mask) です。

あなたの周囲には、高血圧で薬を飲んでいる人が多いはず。多くの家庭では、熱が出たときに体温を測るために、体温計を常備しているでしょう。これと同様に、今後は「血圧計が一家に一台」という時代が到来しています。

キリンとネズミの血圧

キリンの血圧はとて高いのをご存じですか？首が長く頭が高い位置にあるため、



図4

のため、血圧を高くしなければ、脳に血液を送れないからです(図3)。人の血圧が120/80mmHg程度、キリンが260/160mmHgぐらいとされます。

今年の干支はネズミですね(図4)。ネズミの血圧は110/80mmHg程度で、人間と似たレベル。そのため、ネズミのお陰で、高血圧の研究が進んでいます。特定の遺伝子を持つネズミの家系が高血圧になったり、自然に高血圧を発症したり。体質の違いで、食塩を取ると血圧が上がるネズミもあれば、影響を受けないネズミもあります。

同様に、ヒトでも、食塩に対する感受性の違いがみられます。その結果、塩分制限が効果的な人と、そうでない人と、違いが出てくるのです。

きれいで若々しく

世界で医学研究が進んでいるため、高血圧の良い薬を利用できるのです。私たちは多大な恩恵を受けているネズミに、感謝しなければなりません。

なお、高血圧と経済についての研究もあり、興味深い結果が得られています。高血圧の専門家が理想とする高血圧治療を実施できたと仮定しましょう。すると、現状の医療費が、何と3分の1にまで節約されるというのです。

高血圧の影響も受けながら、人間は血管から老いていきます。ただし、できるだけゆっくりと「美しく老いる」のが理想です。

将来、努力せずに治るような特効薬として、「美しくオイル」という若返りのローションが発明されたらいいですね。期待したいと思います。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)