けんこう静岡

第115号
平成25年
（２０１３年）
10月１日（火）
季刊　１部50円　年200円
（送料税込）

発行所
公益財団法人　静岡県予防医学協会
http//www.shsa.net/
（静岡事務所）　〒421-1292　静岡市葵区建穂1-3-43　(054)278-7716
（藤枝健診センター）　〒426-0053　藤枝市善左衛門2-11-5　(054)636-6461
（総合健診センター）　〒426-8638　藤枝市善左衛門2-19-8　(054)636-6460
（東部事務所）　〒410-0007　沼津市西沢田729-11　(055)921-1934
（西部検査所）　〒435-0006　浜松市東区下石田951　(053)422-7800
発行責任者　石黒　滿　　印刷　池田屋印刷㈱

「けんこう静岡」は、当協会ホームページから見ることができます。
http://www.shsa.net/ または静岡県予防医学協会で検索ください。

高血圧－サイレントキラー

－あなたは大丈夫ですか？－

公益財団法人　静岡県予防医学協会
総合健診センター・ヘルスポート所長
田川隆介

健診で「血圧が高い」と言われても、「とくに症状もなく病気とは思えないので、来年また健診を受ければいい」で済ませてしまう人も多いのではないでしょうか。しかし、このように「たかが高血圧」として放っておけば、重大な（時に致命的ともなる）合併症につながることも事実です。これが「高血圧はサイレントキラー」と呼ばれる所以です。

わが国では減塩対策により、１９６５年前後をピークに減少傾向はあるものの、現在でも成人の約４割が高血圧と推定され、生活習慣病の中でも最も頻度の高い疾患であることは間違いありません。統計学的に見ても血圧が高いほど、脳卒中、心筋梗塞、心疾患、腎機能障害などの罹患率、死亡率が高く、収縮期血圧を２㎜下げると、脳卒中を６％、狭心症、心筋梗塞などの虚血性心疾患を５％減少させると言うデータがあります。一昔前に比べれば治療を受けている割合が増えたとはいえ、高血圧患者の約半数が管理不十分で、若年者高血圧に至っては８－９割が未治療というのが実態です。

高血圧とは

高血圧とは、収縮期（最高）血圧または拡張期（最低）血圧が基準値より高い状態を指します。私がまだ医師になりたての頃は、収縮期１６０以上、拡張期95以上（ＷＨＯ／ＩＳＨ）と定義されていましたが、その後多くの疫学調査の結果などから、基準値１４０以上、90以上と下げられ、「高血圧症」該当者がいっきに増えたわけです。

さらに、「正常血圧」は１３０未満、85未満でその中間は「正常高値高血圧」と区別され、高血圧予備軍として注意が喚起されています。その後さらにそれよりも低い「至適血圧」という概念も追加されています（表1）。これらはあくまでも診療所で測定された血圧を基にした基準ですが、最近では家庭で測定した「家庭血圧」が重視されるようになってきました。具体的には、これが１３５／85以上だと、脳卒中や心筋梗塞が２～３倍に増加することが分かり、それ以下に保つことが必要とされています。家庭血圧の測り方については（表2）に示します。最近は市販の血圧計も比較的安価になり、上腕測定のものなら精度も良好ですので、健診で血圧異常を指摘された方は是非購入されて、定時の血圧チェックをされることをお勧めします。

その他、家庭血圧は正常で診察室血圧が高い「白衣高血圧」、その逆の「仮面高血圧」などの形をとる場合もあり、とくに後者の危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上とされ注意を要します。

また血圧の日内変動も重要で、これを見るには携帯型の自動血圧計が必要ですが、昼夜の血圧差が10％以上は「Dipper」、未満の「Nondipper」、20％以上は「Extreme dipper」と定義され、とくにNondipperは心血管系リスクが高いことが分かっています。因みにExtreme dipperは症状のない脳梗塞になり易いとの報告もあります。

高血圧予防のための生活習慣

高血圧発症、増悪の予防には薬物療法に先駆けて、生活習慣の改善が大切です。これには食生活の改善と運動療法が二本柱となります。

前者でまず大事なのが減塩で、目標は塩分摂取１日６ｇです。日本人の平均がこのほぼ2倍摂取している現状ではこれはかなり厳しい目標といえますが、少しでもこれに近づける努力が必要です。因みに日本人の半数が減塩で血圧が下がる「食塩感受性」を持っています。また、食塩中のナトリウム排泄作用のあるカリウム摂取を増やす、具体的には果物、野菜、牛乳、豆等を積極的に摂るように心掛けましょう。アルコールは日本酒換算で2合以下とし、カフェイン、刺激の強いものは控えめにします。さらに、肥満傾向のある人は減量（ＢＭＩ＜25）が必要です。

運動は、心血管病がない人を対象に、中等度強度の有酸素運動が勧められていますが、平常のウォーキングでも毎日30分以上続ければ効果があると言われています。

- 上腕血圧計を選ぶ
- 朝と晩に測定
  朝の測定：起床後１時間以内、朝食・服薬前
  晩の測定：就寝直前
- 排尿を済ませ、安静、座位にて１～２分後

（表２）家庭血圧の正しい測り方

	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	＜ 120	かつ	＜ 80
正常血圧	＜ 130	かつ	＜ 85
正常高値高血圧	130～139	または	85～89
Ⅰ度高血圧	140～159	または	90～99
Ⅱ度高血圧	160～179	または	100～109
Ⅲ度高血圧	≧ 180	または	≧ 110
収縮期高血圧	≧ 140	かつ	＜ 90

（表１）高血圧の分類
（日本高血圧学会）

年一回は健康チェックを！
健康はあなたの財産です
すこやかな明日のために

人間ドック
脳ドック

総合健診センター
ヘルスポート
〒426－8638　藤枝市善左衛門2－19－8
ＴＥＬ　054－636－6460
ＦＡＸ　054－636－6465
0120－39－6460