人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

⑫高血圧といわれたら…

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

「サイレントキラー」という言葉をご存じでしょうか？「そっと背後に忍び寄る殺し屋」。まさに高血圧のことを指しているのです。

高血圧は血圧を測定するまで気づきません。進行するまで、自覚症状がありません。高血圧をそのままにしておくと、じわりじわりと血管を障害し、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの「生死にかかわる病気や、後遺症を残す重篤な病気を引き起こすのです。

糖尿病、脂質異常症、喫煙などもサイレントキラー仲間であり、グルになって血管を傷つけます。サイレントキラーは、日々の生活習慣を見て忍び寄るのです。

高血圧と言われたら、食事、嗜好（しこう）品、運動、ストレスなどの生活習慣に隙を見せないことが大切です。

表は日本高血圧学会が推奨する生活習慣修正の目標値です。組み合わせて行えば、より効果的です。高血圧がない方にもお勧めです。

生活習慣の修正によって、高血圧の予防や改善、血管障害の進行阻止が期待できます。

まず、減塩を始めましょう。日本人の1日の平均塩分摂取量は、食塩相当量として男性で約11㌘、女性で約9㌘です。推奨されているのは、男女とも6㌘未満です。毎日1㌘減らすごとに最高血圧を1㍉H㌘強、下げることができます。

肥満者では減量も有効です。体重の3%減量できれば効果がみられ、4㌔減量できれば最高血圧が4・5㍉H㌘下がると報告されています。

野菜・果物などに多く含まれるカリウムには降圧効果があります。カリウムを十分に取れば、4㍉H㌘程度下がります。ただし、果物を食べ過ぎると力ロリー過多になるので気をつけましょう。

毎日30～60分の有酸素運動を続ければ4㍉H㌘、節酒により3㍉H㌘程度下がると報告されています。

高血圧だからといって、すぐに降圧薬を始めるわけではありません。軽症で血圧がさほど高くない場合には生活習慣の修正だけで正常化が期待できます。効果が不十分なときに降圧薬を併用します。降圧薬を服用していても、生活習慣の修正は治療の基本です。薬を減らすのにも役立ちます。

※次回は「血圧治療のゴールは？」です。

生活習慣の修正

修正項目	具体的な内容
減塩	食塩摂取量6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数（BMI）[*1] 25.0kg/m²未満
節酒	アルコール量で男性20～30mL/日以下[*2]、女性10～20mL/日以下
運動	毎日30分以上または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物[*3]、多価不飽和脂肪酸[*4]を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか間接喫煙（受動喫煙）も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

*1 体格指数：「体重（kg）÷（身長（m））²」で算出
*2 おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半合、ウィスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯
*3 肥満者や糖尿病患者では果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害のある患者では医師に相談が必要
*4 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる

日本高血圧学会一般向け「高血圧治療ガイドライン」解説冊子「高血圧の話」から許可を得て引用

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉