



医療法人メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院

季刊紙/すこやか[春号]

■編集・発行

医療法人メディケア宇都宮

倉井清彦内科医院

〒321-0932

宇都宮市平松本町326-4

☎028-636-1511

<http://www.kurai-naika.net>

ひとりひとりの
健康のために……

ごあいさつ

厚生労働省の研究班は、4月16日、心筋梗塞など循環器疾患の予防には、日本人の場合、肥満に重点を置いたメタボリック症候群対策より、高血圧への対策が重要であると研究結果を発表しました。40歳～69歳の男女約2万3千人を約11年間追跡した結果、心筋梗塞や脳梗塞を発症した人のうち、男性の48%、女性の45%は高血圧が原因であると推定されました。また、肥満以外のメタボ関連要因が1つあるために心筋梗塞などになったと推定された人は、男性で13%、女性で11%おり、肥満がなくても一定のリスクがあることがわかりました。このことを受け、今回の「すこやか」では、その血圧に対する自己対策、自己管理方法について概説したいと思います。

平成21年 春 院長

お知らせ

◆予診開始時間について◆

当院では、来院されたすべての方に、診察前に予めスタッフによる問診(予診)を受付順に行っております。これは、早めに皆様方の病状を把握し、できるだけその方の病状に適した対応をとらせていただくためのものです。ご面倒をおかけすることになりますが、そのような趣旨をぜひご理解いただき、ご協力の程何卒宜しくお願い致します。なお、予診開始時間は午前が8時30分頃から、午後が2時50分頃からはなりますので、その時間になりましたら院内にてお待ち願います。また、診察の順番は、受付の順番ではなく予診が済んだ順番になりますので、どうかご了承ください。

◆新スタッフの紹介◆



梅津先生

今年4月から梅津先生が獨協医科大学の呼吸器・アレルギー内科から来られています。毎週金曜日午前中の

呼吸器外来ならびに一般外来を担当されていますので、皆さん宜しくお願い致します。

また、医療事務に黒崎さんが帰ってきました。また元気で頑張っていますので、宜しくお願い致します。



[特集]

高血圧症

—自己管理の勧め—

日本高血圧学会は、今年高血圧治療の指針(ガイドライン)を改定しました。血圧が正常範囲内でも比較的高値であると脳心血管病の危険性が高い場合があること、メタボリック症候群も心血管病の危険因子になり得ることなどが指摘され、また家庭で目標とすべき血圧値も新たに設定されました。その新しいガイドラインに基づき、家庭での血圧管理法をご紹介します。

■血圧が高いとどうなるの?

血圧が高いほど、脳卒中、心筋梗塞、心疾患、慢性腎臓病(CKD)などに罹る比率やそれによる死亡率が高くなることがわかっています。久山町で行われた追跡調査では、血圧と脳卒中の間に、**図1**に示すように、段階的な強い正の関連がみられました。また、日本内外の追跡調査結果をまとめた「健康日本21」でも、収縮期血圧が10mmHg上昇すると、男性では約20%、女性では約15%、脳卒中の罹患・死亡の危険度(リスク)が高まることが示されています。血圧と心疾患の関連でも、脳卒中ほど顕著ではありませんが、血圧が高くなるほど循環器疾患の死亡リスクが高くなることが認められています(**図2**)。また、男性では、収縮期血圧が10mmHg上昇すると、冠動脈疾患の罹患・死亡のリスクが約15%増加することが、やはり「健康日本21」に示されています。

■白衣高血圧と仮面高血圧

家庭などで血圧を測ると正常なの

図1. 血圧値別にみた脳卒中発症率

久山町第1集団、60歳以上の男女、580名、追跡32年、性・年齢調整
対1000人・年

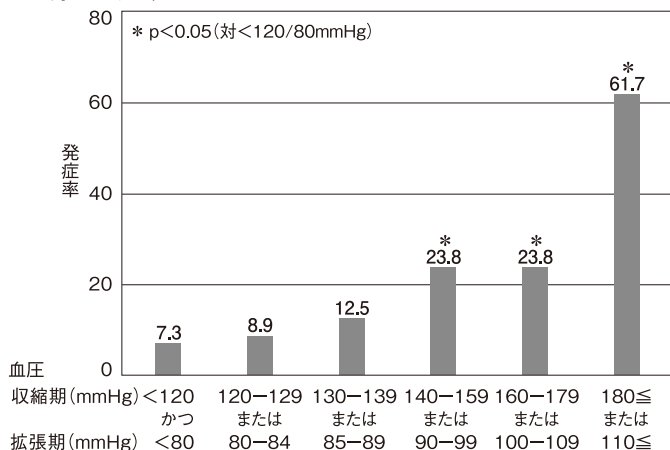
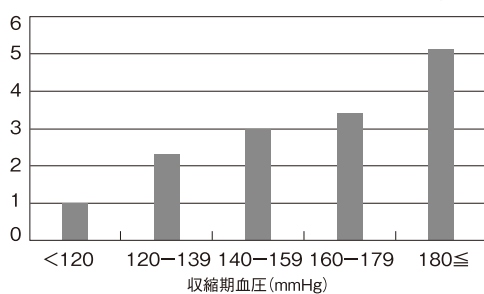


図2. 血圧値別にみた循環器疾患死亡の相対リスク
NIPPON DATA80、男性3779人の19年間の追跡



に、診察室で測ると緊張して普段より高くなるのが「白衣高血圧」、その逆に、診察室では正常なのに、早朝や夜間、昼間のストレスなどで高くなるのが「仮面高血圧」です。白衣高血圧は、高血圧症の方の15~30%にみられ、高齢者ではその頻度が高く、将来持続性高血圧に移行し、心血管イベントを起こす可能性を秘めています。原則的には、生活習慣を改善しながら定期的な経過観察を行います。一方、仮面高血圧は、正常血圧

を示す一般の方の10~15%に、また、診察室での血圧が140/90mmHg未満に良くコントロールされている治療中の高血圧症の方の約30%にみられます。仮面高血圧の方では、正常血圧の方と比べ心血管疾患の相対発症リスクが2~3倍程度高く、持続性高血圧の方と同程度であることが知られております。このように、診察室での測定だけでは血圧の状況が十分に把握できないことがありますので、ぜひ皆さんには家庭での血圧測定をお勧めします。家庭血圧の測定方法を**図3**に示しますので、参考にしてください。

■血圧「正常」でも要注意!

新しい指針では、診察室で測定する血圧について、高血圧(最高血圧140以上または最低血圧90以上)



図3. 家庭血圧の測定法
(上腕カフ・オシロメトリック法に基づく装置を用いる)

表1. (診察室) 血圧に基づいた脳心血管リスク層別化

リスク層 (血圧以外のリスク要因)	血圧分類	正常高値血圧 130-139/85-89 mmHg	特度高血圧 140-159/90-99 mmHg	臨度高血圧 160-179/100-109 mmHg	凶度高血圧 ≥180/≥110 mmHg
リスク第一層 (危険因子がない)		付加リスクなし	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 (糖尿病以外の1-2個の危険因子、 メタボリックシンドロームがある)		中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 (糖尿病、CKD、臓器障害/心血管病、 3個以上の危険因子のいずれかがある)		高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

には至らないが、比較的高値を示す「正常高値血圧」(130~139または85~89)も脳心血管病の危険性があると示す血圧分類を示しました。正常高値血圧でも、糖尿病以外の危険因子が1~2個ある場合やメタボリック症候群がある場合には中等度の、糖尿病やCKD、臓器障害/心血管病、3個以上の危険因子のいずれかがある場合には、高度の脳心血管病リスクがあると判断されるとのことです。診察室での血圧に基づき脳心血管病発症のリスクを層別化したものを表1に示します。

■メタボリック症候群も危険要因に!

高血圧は脳卒中の最も重要な危険因子ですが、心血管病にとっては危険因子の1つにすぎません。高血圧症の方の予後は、高血圧以外の危険因子や高血圧に基づく臓器障害の程度ならびに心血管病合併の有無が深く関与しています。高血圧以外の危険因子としては、これまで喫煙、糖尿病、脂質異常症、肥満(特に腹部肥満)、CKD、高齢、若年発症の心血管病の家族歴などが挙げられていましたが、今回の改定でメタボリック症候群もその危険因子に加えられました。他に病気がなくても、メタボで血圧が高いという方はぜひ注意していただきたいです。

■どこまで血圧を下げればいいのか?

降圧目標は、その方の年齢や合併症の有無によって異なります。若年者や中年者での診察室血圧の目標

は130/85mmHg未満ですが、高齢者での最終目標は140/90mmHg未満です。ただし、75歳以上の後期高齢者では臓器障害を伴っていることが多く、降圧治療が重要臓器の循環障害をもたらす可能性がありますので、症状や検査所見の変化に注意して慎重に行う必要があります。また、糖尿病やCKD、心筋梗塞後の方では130/80mmHg未満、脳血管障害のある方では140/90mmHg未満が目標です。また、今回新たに設けられた家庭血圧の降圧目標は、上記のいずれの場合も診察室血圧から5mmHg低くした値になっています(表2)。

表2. 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

■生活習慣修正のポイントとは?

高血圧症は生活習慣病の1つです。生活習慣を修正することによって高血圧症の発症を予防したり、高血圧症の方では降圧効果も期待できます。以下に、生活習慣修正のポイントを示します。

(1) 減塩

減塩の目標は食塩として6g/日未満です。日本人の平均食塩摂取量は依然10g/日を超えており、その達成には相当努力が必要ですが、ぜひ挑戦していただきたいと思います。なお、多くの包装食品はNa表示なので、換算式(Na量[g]×2.5=食塩量[g])を用いると便利です。

(2) 食塩以外の栄養素

DASHという野菜、果物、低脂肪乳製品などを中心とした食事摂取(飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、カルシウム(Ca)、カリウム(K)、マグネシウム(Mg)、食物繊維が多い)に有意な降圧効果が認められており、その効果を期待する目安としては、1日に野菜が5つか6つ、果物が2つ位です。ただし、重篤な腎障害のある方では、高K血症をきたす危険性がありますので、野菜や果物の積極的な摂取は推奨されません。また、糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満や糖尿病などのカロリー制限が必要な方では勧められませんのでご注意ください。また、魚油に多く含まれるω3多価不飽和脂肪酸の摂取量の多い人は血圧が低い傾向にありますので、魚類の積極的摂取は推奨されます。

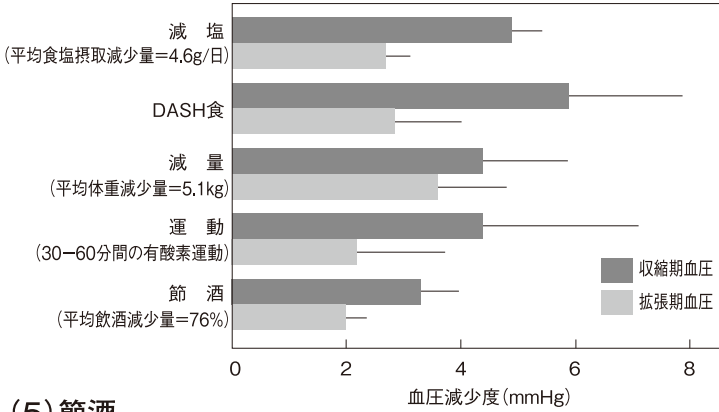
(3) 減量

肥満は高血圧の重要な危険因子です。肥満の方は体格指数(BMI:体重[kg]÷身長[m]²)で25未満を目指し、肥満のない方はそのレベルを維持してください。また、同程度のBMIでも内臓脂肪が多い人ほど血圧が高いので、腹囲(男性85cm未満、女性90cm未満)も考慮して減量してください。

(4) 運動

中等度の強さの有酸素運動により、血圧の低下のみならず、体重・体脂肪・腹囲の減少、インスリン感受性やHDLコレステロールの改善が認められます。さらに、身体活動の低下は独立した心血管死亡の危険因子でもあります。このことより、運動は高血圧症の方の生活習慣修正の項目として重要です。運動は、定期的に毎日30分以上行うのが目標ですが、少なくとも10分以上の運動であれば合計30分でもよいです。ただし、心血管病のない高血圧の方が対象となりますので、リスクの高い方では、むしろ運動の制限や禁止が必要な場合がありますので、事前に必ずメディカルチェックを受けてください。

図4. 生活習慣修正による降圧の程度



(5) 節酒

長期にわたる飲酒は血圧上昇の原因になります。また、大量の飲酒は高血圧に加えて脳卒中やアルコール性心筋症を引き起こすだけでなく、癌の原因にもなり死亡率を高めます。エタノール換算で、男性では20~30ml (日本酒1合、ビール中ビン1本、焼酎半合弱、ウイスキー・ブランデーダブル1杯、ワイン2杯弱に相当) /日以下、女

性では10~20ml/日以下に制限しましょう。

(6) 禁煙

喫煙は一過性の血圧上昇を引き起こします。その持続は、紙巻きタバコ1本を吸った場合15分以上といわれ、

ヘビースモーカーでは血圧の高い状態が持続する可能性があります。また、喫煙は癌のみならず、虚血性心疾患や脳卒中などの強力な危険因子であり、さらにメタボリック症候群との関係も報告されており、血圧が高めの方では速やかなる禁煙をお勧めします。

(7) その他

寒冷が血圧を上げ、冬季に血圧が高くなることはよく知られています。トイレや浴室、脱衣所なども含め暖房に配慮しましょう。室温20℃以上、湯温40℃以下では血圧はほとんど上がらないとされていますので、入浴は38~42℃位の湯温で5~10分位を目安とし、冷水浴やサウナは避けてください。また、情動ストレスや排便時のいきみ・性交も血圧を上昇させますので、その緩和にも配慮しましょう。

なお、図4に各生活習慣の修正による降圧の程度を示します。それぞれの項目における降圧効果は比較的軽度ですが、それらを組み合わせることにより、より顕著な効果が期待できます。ぜひ皆さんも早速実践してみてください。

あなたのサプリメント活用術⑦

今回のサプリメントは、高血圧対策です。特集でも触れましたように、野菜、果物、低脂肪乳製品などを中心としたDASH食、飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、カルシウム(Ca)、カリウム(K)、マグネシウム(Mg)、食物繊維が多い食事で、このような食事の摂取により有意な血圧低下が期待されます。したがって、ミネラルとしてCa、K、Mgをしっかりと補給し、とくにCaとMgを2対1

の割合で摂ると効果的なようです。また、Mg摂取量の多い人では、メタボリック症候群の頻度が少ないという疫学研究も示されています。さらに、ペプチドには血圧上昇の抑制、血中コレステロールの低下、脂肪沈着抑制の働きがあることが報告されており、ビタミンCには降圧効果もあるそうです。

なお、特定保健用食品の中で、血圧に有効とされる食品の降圧機序としてはアンギオテンシン変換酵素阻害活性に基づくものが多いようですが、ぜひ表示されている「1日当たりの摂取目安量」を守ってください。また、特

定保健用食品の摂取が、お薬の代替となるものではありませんので注意してください。

こんなサプリメントを!

- カルシウム500~1000mg
- マグネシウム.....250~500mg
- ビタミンC1000mg
- ペプチドメーカーの指示量
- 特定保健用食品1日当たりの摂取目安量

1.「高血圧治療ガイドライン2009」日本高血圧学会刊
2.「すぐに役立つサプリメント活用事典」古田裕子著 株式会社法研刊

■お車で越しの方は...JR宇都宮駅東口より10分

診療科目
内科 肝臓・消化器内科 循環器内科 呼吸器内科 人間ドック

診療時間
午前 9:00~12:00 午後 15:00~18:00

受付時間
午前診療 8:00~12:00 午後診療 8:00~18:00

休診日
日曜日 祝日 木曜日午後 土曜日午後

倉井清彦内科医院
☎028-636-1511
〒321-0932 栃木県宇都宮市平松本町326-4
医療法人 メディケア宇都宮
<http://www.kurai-naika.net>