



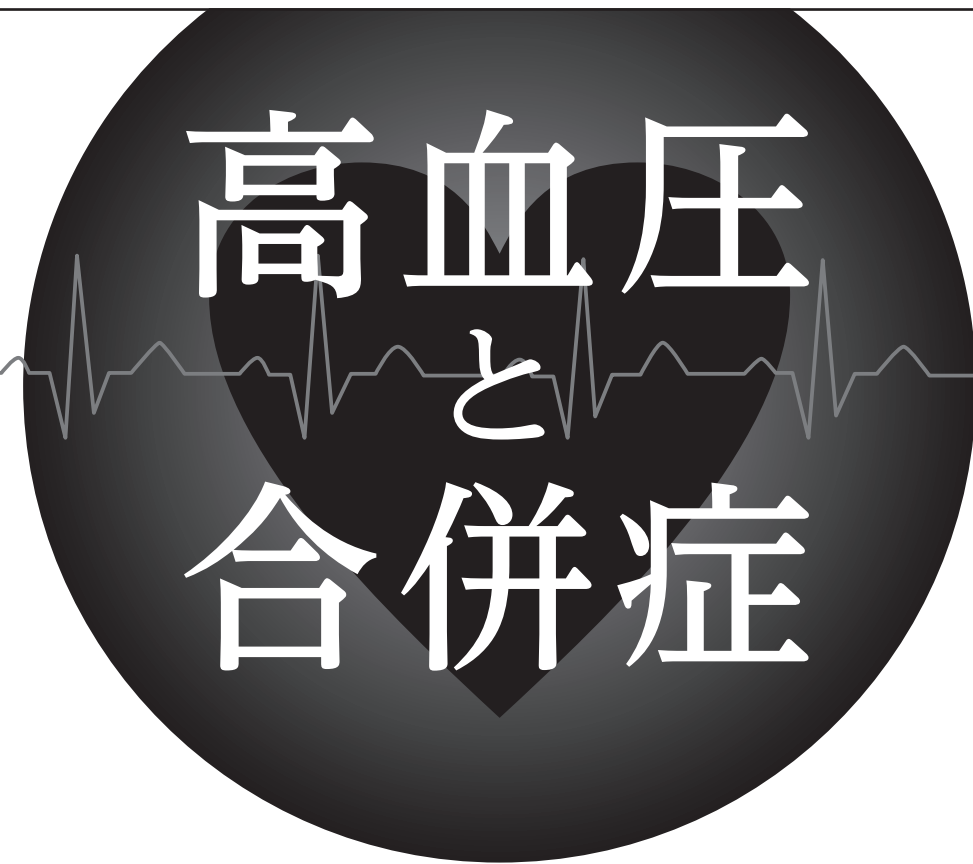
柴田 洋孝氏

(しばた ひろたか)

大分大学医学部 学部長補佐(東九州メディカルバレー構想担当)  
内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座教授  
同医学部附属病院血液浄化センター副センター長

1988年、慶應義塾大学医学部卒業  
92年、同大学医学研究科博士課程修了、医学博士  
2000年、同保健管理センター専任講師  
07年、同医学部腎臓内分泌代謝内科専任講師などを経て13年から現職

年齢とともに身近なことばになってくる高血圧だが、多くの人が漠然と気にしながらも、生活習慣を変えられずにそのまま日々を過ごしているのではないだろうか。今回は大分大学医学部の柴田洋孝教授に高血圧の種類や特徴、さらに日常生活で気をつけることなどをお聞きした。



原因がことなる2種類の  
高血圧

高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧の2種類があるそうですが、その違いはなんなのでしょう？

まず最初に、血圧についての基本的な説明をしましょう。血液は心臓のポンプ作用で動脈を通じて全身に酸素や栄養分を運んで、静脈を通過して心臓に戻ってきます。この時、血管の壁に内側からかかる圧力のことを血圧といいます。よく上とか下とかいいますが、心臓がギュッと収縮して血液を送り出す時の血圧が上の血圧や最高血圧と呼ばれるものです。反対に、心臓が一番膨らんだときの血圧を下血圧や最低血圧といいます。高血圧とは血管の内部にかかる圧力が高い状態のことです。現在では成人の四人に一人は高血圧といわれています。血圧は血管の衰えや日々の生活習慣など、さまざまな要因の集大成として年齢とともに高くなってくるものなので、なにかコレという原因が特定

# 高血圧予防は毎日の小さな心がけから

できないことが9割を占めるんです。そういう原因がわからない高血圧を本態性高血圧といいます。残りの1割は原因が特定できる高血圧で、これが二次性高血圧と呼ばれているものです。二次性高血圧には二大要因がありまして、ひとつは原発性アルドステロン症で、もうひとつがSAS(睡眠時無呼吸症候群)です。

では、具体的にどんな治療法があるのでしょうか

本態性高血圧の場合、薬で血圧を下げて食事での塩分制限を行うことが基本になります。食事に関してはカリウム(塩分を排出する作用がある)の豊富な野菜や果物を摂ることや、体重のある方なら減量も大切になってきますね。薬を飲みながら生活習慣を見直すことが、血圧を下げて体調の改善を促す大切な要因となります。二次性高血圧の場合は原因が特定されるので、その原因に対する治療を施します。アルドステロンというホルモンは体内に塩分を蓄える働きがあります。このホルモンは副腎で作られるのですが、食事で塩分を摂りすぎた場合は副腎がアルドステロンを減らし、逆に塩分を控えた場合にはアルドステロンを多く作って塩分を貯めようとしてしまいます。通常はそうやって体内の塩分バランスを保っているのですが、原発性アルドステロン症になると副腎に腫瘍のようなものができて、その部分でアルドステロンを過剰に作るようになってしまいます。そうすると食事で摂った塩分を体が全部吸収してしまつて血圧が上がってしまうんです。これに対する治療は、その腫瘍部分を内視鏡手術で切除する方法や、飲み薬でアルドステロン自体の働きを抑えることもできます。手術で高血圧が治るといって驚く人も多いのですが、症状によってはそういう方法もあるんです。

## いびきは病気のサイン かもしれない

SASについてですが、睡眠時の無呼吸と高血圧がどう関係するのでしょうか？

SASは寝ているあいだに舌の根元の筋肉が緩んで気管の入り口をふさいでしまう症状で、肥満のかたや顎の小さなかたに多いという特徴があります。気管をふさいだり開いたりを繰り返すことで「ガック」という、いびきの音になるんです。気管がふさがると空気が入ってこないのが酸欠状態になる。酸欠になると苦しくなつて何度も目が覚める。SASの人に熟睡感がないのは、実際に何度も目覚めているからなんです。それだけでなく、酸

素が充分に行き渡らないということとは、血液中に二酸化炭素が溜まった状態になっているということなんです。人間は二酸化炭素が溜まると眠気を感じるので、起きている時に強烈な眠気に襲われます。そうなると仕事や日常生活に支障が出てきますし、車の運転などで重大な事故につながる場合もあります。高血圧との関連としては、酸素が少ない状態になると交感神経が活性化されてしまうということですね。交感神経が活性化すると心拍数が上がったたり血管が収縮して、血圧が高くなってしまいます。さらに糖の代謝も悪くなるので、高血圧だけでなく糖尿病などの合併症も引き起こすといわれています。

対策としてはCPAP(シーパップ)と呼ばれるマスクが有効です。これを鼻に装着することでマスクから一定の圧力の空気を気道に送り込み、睡眠中でも鼻でスムーズに呼吸ができるようになります。とにかく、たかがいびきと軽く考えていると、後で大変なことになるかもしれません。

高血圧の予防について、どんなことに気をつければいいのでしょうか

最近ではメタボという言葉も一般的になりました。ウエストのサイズを測って、コレステロール値・血糖値・血圧の3つのうち2つの数値が少し高いとメタボリックシンドロームと診断されます。誰でもメタボと言われるといい気はしません。これは健康の黄色信号だと思つてください。そのまま放っておくと、いずれ高血圧や糖尿病、脳梗塞などが起こるかもしれません。極端なダイエットは危険ですし、なにより長続きしませんから、まずは1キロ痩せることから始めてください。それだけで血圧もかなり下がってきますし、なにより健康に対する意識が芽生えてくるんです。そうすれば塩分や糖質のことを気にかけるし、エレベーターではなく階段を歩くようになります。健康な体作りには近道はなく、小さな成功体験を積み重ねる長距離走と考えると

最後に、なにかとストレスの多い社会で働く読者にメッセージをお願いします。

運動と考えるとハードルが高くなるので、自分の楽しみや気分転換の時間として体を動かせるといいですね。だからペットとの散歩などは最適かもしれません。やっぱり楽しくないと続きませんから。

とにかく健康への意識を持つことが全気にならないかで、後から大きく差が出ると思います。毎日忙しいとは思いますが、なんでもいいから運動習慣をつけることが大切ですね。