

広告

企画・制作：(株)読売広告西部



柴田 洋孝氏

(しばた ひろたか)

大分大学医学部
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

糖尿病や心筋梗塞など、あらゆる病気を引き起こすといわれている高血圧。年齢を重ねると誰でも血圧は高くなるそうだが、日頃の心がけひとつで、その速度は大きく変わるという。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を説明していただきながら、高血圧と日々の暮らしについて考えてみた。

高血圧と合併症

さまざまな要因で起きる高血圧

——高血圧には本態性高血圧と二次性高血圧の2種類があると聞きしましたが、なにがどのように違うのでしょうか？

血圧は加齢による血管の衰えや生活習慣など、さまざまな要因が複合的に関係することで高くなってきます。言ってみれば、年齢が高くなると誰でも血圧が高くなっていくんですね。ですから、これが原因だと特定できない高血圧が全体の9割を占めるんです。そういう原因がわからない高血圧のことを本態性高血圧といいます。これに対して、原発性アルドステロン症やSASなど、原因が特定できる高血圧を二次性高血圧と呼んでいます。

——では、具体的な治療法について教えてくださいませんか？
本態性高血圧の場合は、食事

高血圧予防、それは小さな気づきと心がけから

の塩分制限が基本となります。日本人が1日に摂る食塩の量は平均10グラムといわれていますが、高血圧の人には6グラムに抑えましょうと指導されています。薬で血圧を下げながら塩分を抑えて、適度な運動をする。高血圧は生活習慣が大きく関係するので、薬・食事・運動の3つを守ることが大切です。体重のある人なら減量も必要になりますね。原因が特定できる二次性高血圧は、その原因へ直接的なアプローチをすることで血圧を下げるができます。

——先ほどお話が出たSASとは、どのようなものなのでしょうか？

SASとは睡眠時無呼吸症候群のことです。睡眠時に首の周りの肉や脂肪が気管を圧迫したり、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、肥満の人に多く見られます。気管をふさいだり開いたりを繰り返すため、大きないびきをかくのも特徴ですね。気管がふさがれて呼吸が止まることで低酸素状態になり、苦しいから何度も目を覚まします。

低酸素状態になると交感神経が活性化されて心拍数が上がったり血管が収縮して、結果的に血圧が高くなってしまいうんですね。熟睡できないので疲れも取れず、起きている間に眠気に襲われて思わぬ事故を引き起こすことも少なくありません。先ほど肥満の人に多いと説明しましたが、じつは痩せている女性など顎が小さい人もSASになりやすいんですよ。顎が小さいと総じて気管も細いので、寝ている時に気管がふさがりやすいんです。対策と

しては、圧力を高くした酸素を気道に送り込むCPAP(シーパップ)とよばれるマスクを睡眠時に装着することが有効です。これにより睡眠中でもスムーズな鼻呼吸ができるようになります。

——では、高血圧を予防するために、どんなことに心がけたらいいでしょうか？

毎日ご自宅で血圧を測ることが可能であれば、それが一番です。健康診断や病院などで測ると、やはり緊張して数値が高くなってしまうからですね。ですから日常的にご自宅で測ることを習慣づけることで、自分の血圧を知ることができますし、血圧に対する意識も高まるのではないのでしょうか。そうすれば食事の塩分や脂肪分にも心が向くでしょうし、適度に体を動かすことも苦痛にはならないと思うんです。血圧が高くなれば、その後ろには糖尿病や心筋梗塞、脳梗塞といった病気が待っています。日ごろから食事や運動などに気を配ってれば血圧もそう高くないし、もし高くなっても早い段階で気づくので、すぐに病院に行って対処できるわけですね。そのために、日頃からご自身の血圧をチェックするのは大変有効だと思います。

——最後に、ストレス社会で働く読者に、ひとことお願いいたします。

肥満と高血圧の関係は先ほど説明しましたが、食生活の変化から、今や日本人も3人に1人が肥満といわれています。つまり、高血圧になりつつある人も、それだけ多くいるということですね。仕事や家事で過度なストレスを抱えることが血圧に影響を与えるのはもちろんのこと、その解消法として過食やアルコール摂取、喫煙などの生活習慣につながっているケースも少なくありません。

ですが、ほかに病気がなくて血圧だけが少し高い人は、まだ初期の初期なんです。もし血圧が高いと感じたなら、まずは医師に相談して、高血圧を防ぐ小さな一歩を踏み出してください。

それをするのかもしれないのは、数年後に大きな差となって現れます。