

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 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

中高年になると誰もが無関心でいられない、高血圧という言葉。とはいえ、健康診断などで高血圧と診断されるまでは、あまり気にしていない人も多い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など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い。

高血圧と合併症

本態性と二次性、ふたつの高血圧

——高血圧には2つの種類があるとお聞きしたのですが、なにがどのよう

に違うのでしょうか？

はい。現在の日本では成人の4人に1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、時間の経過とともに現れるさまざまな要因で高くなるため、これといった原因が特定できないことが9割を占めるんです。そういう原因がわからないタイプの高血圧を本態性高血圧といいます。これに対して、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。このタイプの高血圧には2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。副腎で作られるアルドステロンというホルモンには、体内に塩分を蓄える働きがあります。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います。通常はそうやって体内の塩分を調整しているのですが、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アルドステロンを過剰に作るようになってしまします。そうすると食事で摂った塩分を体が全部吸収してしまって血圧が上がってしまうんです。SASは寝ているあいだに気管の入り口がふさがれて呼吸が止まってしまう症状のことです。SASと高血圧の関係は後でお話ししましょう。

——では、具体的な治療法について教えてくださいいただけますか？

本態性高血圧の場合、薬で血圧を下げながら食事での塩分制限を行うことが基本になります。日本人が1日に摂

毎日の“小さな一歩”が、あなたの未来を変える

る塩の量は平均10グラムといわれていますが、高血圧の人には6グラムに抑えましようという指導されています。体重が多い人なら減量も大切になってきますね。薬を飲みながら食事や運動などの生活習慣を見直すことが、血圧を下げ、体調の改善を促す大切な要因となります。二次性高血圧でも、背景に肥満や塩分の摂りすぎなどがあると考えられます。SASの場合は、とくにそうですね。ここでも基本は、塩分や動物性脂肪などを控えた食事や適度な運動など、生活習慣に気を配る部分が大きいですね。原発性アルドステロン症の治療は、副腎の腫瘍を切除する方法や薬でアルドステロン自体の働きを抑える方法などがあります。原因が特定できる二次性高血圧は、原因への直接的なアプローチができることが特徴です

いびきと高血圧の意外な関連性

——先ほどお話が出たSASなんです

すが、寝ている時の呼吸と高血圧がどう関係するのでしょうか？

一見、血圧とは関係なさそうですが、二次性高血圧の原因として一番多いと思われるのがSASなんです。SASは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ツという、大きないびきの音になるんです。SASの人は、寝ている間に何度も目を覚ますんですね。それは低酸素状態で苦しいからなんです。いびきをかく、呼吸が止まる、酸欠になる、苦しくなったり起きる。それを何度も繰り返すので重症な人ほど熟睡感がなく、起きている時に強烈な眠気に襲われたりします。高血圧との関連としては、低酸素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り血管が収縮して、血圧が高くなってしまうんです。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)とよ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、睡眠中でもスムーズに鼻呼吸ができるようになります。さきほど肥満の人に多いと説明しましたが、じつは顎が小さいこともSASになりやすい身体的特徴のひとつなんです。顎が小さいかたは総じて気管も細

いので、寝ている時に気管がふさがりやすいんですよ。このタイプのSASには痩せている女性の割合が少なくないんです。ですから、自分は太っていないから関係ないと思わないで、もし急に血圧が上がるようなことがあったらSASの可能性も考えてみてください

高血圧の後ろには、さまざまな病気が待っている

——では、高血圧にならないためには、どんなことを心がけたらいいでしょう

か

会社や地域の健康診断などを通して血圧を気にかけることが、その第一歩かと思えます。もしご家庭に血圧計があるなら、日ごろから測る習慣をつけるといいでしょうね。そうすれば食事の塩分や脂肪分にもしぜんと関心が向くでしょうし、軽く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。日本人の死因の上位はガン・脳梗塞・心筋梗塞です。ガンは見つかった時期や部位などでラッキーやアンラッキーがあるんですけど、脳梗塞・心筋梗塞というのは、本人の心がけしだいでもかなり防げる病気なんです。日ごろから食事や運動などに気を配っていれば血圧もそう高くないし、もし高くなったら早い段階で病院に来てもらう。そうやって薬で血圧を安定させながら規則正しい生活を送ることで、心筋梗塞や脳梗塞にならずに寿命を全うできるかもしれないんです。じつは今、糖尿病から起こる糖尿病性腎症が、人工透析の半数ちかくを占めているんです。人工透析には1人あたり月額約40万円の医療費がかかり、医療費全体からみても大きな課題となっているんです。この糖尿病性腎症も高血圧からくる糖尿病が発端という場合が大半なわけで、さまざまな病気の陰には、高血圧が隠れていることが多いんです。健診などで少し血圧が高いと言われた人が、そのまま何もしないで暮らすのか、何かを心がけながら暮らすのか。その時の、小さな一歩が、数年後には大きな差となって現れるんです。

——最後に、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ご説明しましたが、食生活の変化から、日本人も今や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。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。この人たちを重症化させず、いかにその初期段階で足踏みさせられるか。これが今後の大きな課題だと思います。薬を飲むのを嫌がる人もいますが、重症化してからでは薬の量も増えるし効きが悪くなることも考えられます。もちろん、さまざまな段階に応じた治療方法や薬もありますが、ブレーキは早めにかけることに越したことはありません。とにかく、まずは医師に相談して、薬の服用や生活習慣の改善など、さまざまな角度から高血圧を防ぐこと。みなさんの心がけしだいで、健康的に生活できる時間が大きく変わってくることを覚えておいてください。