



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 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

新型コロナウイルス感染症が猛威をふるっている今こそ、高血圧の厳格な管理が必要と訴える、大分大学医学部 内分泌代謝・膠原病・腎臓内科学講座の柴田洋孝教授。その理由や高血圧の治療・予防について、お話を伺った。

高血圧と合併症

―新型コロナウイルス感染症が広がる今、高血圧治療の意義について教えてください

新型コロナウイルスによる感染症は、日本でも感染者・死亡者が増加し続け、猛威をふるっています(2020年7月末現在)。自粛が要請され、ステイホームが長く続くために不適切な生活習慣となっている人口は極めて多いと思われる。そのために、体重増加、高血圧や糖尿病が悪化している割合も非常に増加していると考えてよいでしょう。さらに、新型コロナウイルスにばかり気を取られ、病院から足が遠のいたり薬の服用を中断する方も少なくありません。高血圧や糖尿病などの持病がある人が新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいため、今こそ高血圧の厳格管理が必要とされているのにもかかわらず、です。WHOは、不健康な食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒などの原因が共通しており、生活習慣の改善により予防可能な疾患を「非感染性疾患(Non-communicable-diseases:

高血圧の1割を占める「二次性高血圧」では、原因特定により改善や治癒が期待できる

NCDs)」と定義しています。NCDsは、高血圧、心不全などの循環器疾患、がん、糖尿病、慢性呼吸器疾患(狭義)などを含み、世界の死亡原因の第1位(年間死亡者5600万人のうち3800万人(68%)を占めています。新型コロナウイルスに関して、もちろん一人ひとりが感染防止に真剣に取り組むべきですが、重症化を防ぐために服薬や血糖値・体重の管理などを継続して持病の悪化を防ぐことも、高血圧の方にとって重要なコロナ対策のひとつです。

―高血圧には「本態性高血圧」と「二次性高血圧」の2種類がありますね。詳しく教えてください

高血圧のなかで約90%は、特定の原因が同定できない「本態性高血圧」で、残りの約10%は、特定の原因が同定できる「二次性高血圧」です。「二次性高血圧」の中では、睡眠時無呼吸に合併する高血圧と原発性アルドステロン症が2大原因と言われています。睡眠時無呼吸症候群(SAS)が疑われる人の特徴は、肥満、あごが小さいなどの体形で、昼間日中の強い眠気、夜間の頻尿、起床時に頭痛、集中力・記憶力の低下、夜間の中途覚醒や口渇などがみられます。

最近では、睡眠時無呼吸症候群(SAS)専門のクリニックもありますので、心当たりのある方は簡易検査を受けるべきです。

原発性アルドステロン症は無症状が大部分で、一部の典型例では低カリウム血症があるために、夜間多尿などがあることもあります。かかりつけ医でアルドステロンとレニンの血液検査を受けることで、スクリーニング検査が可能です。

―高血圧の具体的な治療法にはどんなものがありますか

JSH2019(高血圧治療ガイドライン2019)では、75歳未満の成人の大半は診察室血圧 $\wedge$ 130/80mmHg(家庭血圧は125/75mmHg未満)を推奨しています。目標血圧の達成には薬だけでは難しく、不適切な生活習慣の修正が不可欠です。

具体的には、①食塩制限②野菜、果物の摂取、飽和脂肪酸、コレステロール摂取の減量、多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の摂取③適正な体重④運動⑤節酒⑥禁煙。とりわけ減塩は、肥満や糖尿病にも共通する、優先的に心

がけてほしい習慣です。

厳格な血圧管理ができていないと、脳梗塞などの心血管疾患への罹患率が高くなります。患者さんの状態によっては、時には薬を増やすなど治療の強化が必要なのですが、薬が増えることに抵抗を感じる方も少なくありません。そうした治療強化をなかなか受け入れない患者さんに対して、医者が強く言えず治療を適切に強化できない状態を「クリニカルイナーシャ」(臨床的な惰性)と呼びます。医者と患者さんが信頼関係を構築して、双方が歩み寄って治療に取り組むことも、高血圧治療におけるひとつの課題となっています。

―自宅のできる高血圧の予防はありますか

高血圧を指摘された人は、まずご自身の状態を把握することが大切です。家庭での日々の血圧測定を習慣にしましょう。測定は、朝起床した後と就寝前に、上腕で測定する血圧計で2回ずつ行います。測定した数値は、血圧手帳などに記録すること。最近では、スマホのアプリなど便利なものもありますから、うまく活用するとよいでしょう。これを習慣にできるかどうか、高血圧予防の最初の一步です。

高齢者の方は、血圧手帳を毎日きちんとつけている方が多いのですが、ある日を境に突然つけなくなったり、つけ方が変わったりすると、「なにかおかしい」と気づくことがあります。そこでよく調べてみると、認知症の進行などほかの病気の兆候だった、という場合もあります。血圧手帳は体調の変化を把握する、健康について考える材料としても、習慣に加えておくと良いかもしれません。

―最後に、読者に一言お願い致します

最初に述べたように、新型コロナウイルス禍はまだまだ当分の間続くと思われます。新型コロナウイルスに感染するかしないか、そればかりを心配して過ごす生活となっている方も多いでしょう。高血圧は、死亡原因で圧倒的に高い、万病のもととなる疾患です。たとえ無症状であっても、管理が不十分だと若くても心不全や脳梗塞、腎不全などが起こりやすくなります。高血圧の人が新型コロナウイルスに感染すると、健康な人と比べて重症化しやすいことから、今こそ、高血圧の厳格な管理を行うことが重要です。心血管疾患だけでなく、新型コロナウイルス感染による重症化も予防するために、今一度、高血圧との向き合い方を見直していただきたいと思います。