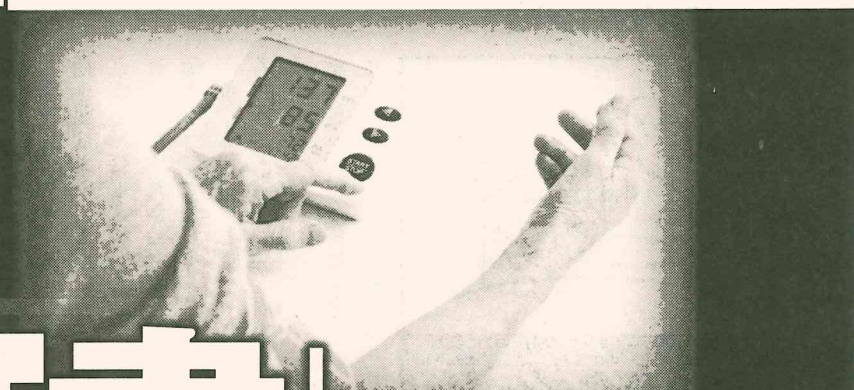


「高血圧患者4300万人も、「自分は大丈夫」

という人も必読」

「若い頃からずっと高血圧」
「老いてからの低血圧」が

より
危ない!



5万人の「血圧」

米ジョンズ・ホプキンス大研究 &

履歴書」で判明した

英エクセター大研究

「危ない血圧値の波」

日本には高血圧患者が約4300万人いるとされる(NIPPON DATA 2010)。それだけに日々の血圧数値に一喜一憂する人も多いが、多くの人が見落としがちなのが、人生における「血圧の推移」だ。

近年、長期で血圧変動を調査した「血圧の履歴書」と呼ぶべき大規模研究が次々と発表されている。最新データから、これまでの常識とは異なる血圧の真実が浮かび上がってきた。

24年間の追跡

去る8月に米ジョンズ・ホプキンス大学のキーナン・A・ウォーカー博士らの研究チームが医学誌「JAMA」に発表した論文が、世界の医療関係者の間で注目を集めている。

研究チームは、米国の4地域に居住する男女4761人を対象に、24年間、計5回にわたって血圧を追跡調査した。

第1回の血圧測定と診察を行なったのは1987～1989年で、当時44～66歳だった男女。その後3年ごとに4回にわたって血圧を測定し、その結果を「中

年期の血圧」と定義した。

4回目の診察から約15年を空けた2011～2013年、5回目の血圧測定を実施。最初の検査から約24年後の被験者の測定結果を「高年期の血圧」と定義した。

同調査では「高血圧」を140/90mmHg強、「低血圧」は90/60mmHg未満とし、その中間は「正常血圧」と定義。そのうえで4761人の血圧の推移を、以下の5パターンに分類した。

- ① 中年期からずっと正常血圧…833人(17.5%)
- ② 中年期は正常血圧↓高年期は高血圧…1559人

(32.7%)

③ 中年期からずっと高血圧…1030人(21.6%)

④ 中年期は正常血圧↓高年期は低血圧…927人(19.5%)

⑤ 中年期は高血圧で高年期は低血圧…389人(8.2%)

北品川藤クリニック院長の石原藤樹医師が、この調査の意義を解説する。

「日本で長期間継続した疫学研究は61年に始まり現在も続く『久山町研究(※)』が有名ですが、血圧の変化を長期にわたって追跡した調査はこれまでほとんどあ

りませんでした。

今回の調査が画期的な点は、中年期と高年期における血圧の推移が健康に与える影響を調べたことです。血圧のコントロールは健康長寿に欠かせませんが、今回の調査からは、どんな人が、どの年代で、どのくらいの数値で血圧をコントロールすべきかの答えが見えてきます」

24年間に及ぶ「血圧の履歴書」からは、「最近、血圧が高いから注意しなければ」といった「常識」だけでは見落としがちな健康リスクが浮かび上がった。

「40～50代は高血圧、60過ぎて低血圧」は

認知症・心不全・糖尿病
いずれもリスク大

調査期間20年超

「血圧の長期変化」から
リスクまでわかる

※福岡県糟屋郡久山町の約4800人の住民を対象とし、生活習慣病を中心に行なわれている疫学調査。



人生の酸いと甘いを描いたほっこりする猫漫画が誕生

ねこまき 発売即大増刷!
定価(本体)150円+税(小学館)

降圧剤の飲みすぎで認知症に

ジョーンズ・ホプキンス大の研究チームが主な調査目的としたのは「血圧の変化」と「認知症」の関係だ。

調査では、2011〜2013年と2016〜2017年の2回に分けて認知機能検査を実施。その結果、高血圧に新規に認知症を発症したのは、4761人中516人だった。



多剤併用のリスクは大きい

- ① 正常→正常…1・31人
- ② 正常→高血圧…1・99人
- ③ 高血圧→高血圧…2・83人
- ④ 正常→低血圧…2・07人
- ⑤ 高血圧→低血圧…4.26人

一般的に、年齢を重ねるほど高血圧の傾向は強まり、医師からも血圧を下げるよう指導を受けることが増える。しかし、このデータからは「血圧を下げる」と認知症リスクが増す」という仮説が浮かび上がる。

流をよくするための「圧力」がかけられなくなり、脳の血のめぐりが悪くなります。それが原因で脳の働きが低下して、認知症のリスクが増すと考えられます。つまり「加齢による低血圧が認知症を促進する可能性がある」と推察できます。

前出・石原医師は、低血圧とアルツハイマー型認知症の関係に注目し、「認知機能の低下によって低血圧になるという推測もできる」と指摘する。

「今回の調査は被験者がどのタイプの認知症になるか明記していませんが、日本人に多いアルツハイマー型認知症は、アミロイドβというタンパク質が脳内に蓄積することで発症する」と言います。

「中年期に高血圧で動脈硬化を起した人は、高血圧の体重減や心機能低下などで血圧が低下した結果、血

血圧→低血圧」の被験者の95・9%が降圧剤を服用していた。内訳をみると、1錠も飲んでいない患者が8・2%だったのに対して、1錠服用が21・9%、2錠服用が26%だった。

「40〜50代に高血圧」だと……

また、⑤の次に認知症発症リスクが高かったのは③「高血圧→高血圧」パターンだった。

この結果からは、「中年期の高血圧」のリスクが大きいことも読み取れる。

「中年期に血圧が高い状態が続くと、100ミクロンレベルの小さな血管に動脈硬化が生じて、小規模な脳梗塞や脳出血が発生しやすい。こうした状態が長年続くとも多発性脳梗塞を発症してしまふ。その範囲が広がると、脳血管性認知症のリスクが高まります」

中年期の高血圧治療のため降圧剤を飲んでいた場合、高血圧になって血圧が下がったのに漫然と服用し続けて「下げすぎ」になることがある。その状況が長く続くと、脳内血流が低下するなどして認知症を誘発するリスクがあります」（小林医師）

高血圧で生じる小規模な脳梗塞には特徴があるという。

「大きな血管が詰まって起こる脳梗塞は言葉が出てこなかったり片麻痺になるなど明らかな初期症状がありますが、小さな血管で起こる脳梗塞は手や口の痺れや呂律が回らない程度の軽い症状が多く、まったく自覚症状がない。隠れ脳梗塞も多く見られます。こうした中年期の高血圧を放置すると、高血圧の認知症リスクが増します」

同調査には、5パターンの血圧変動に沿って「糖尿病」「冠動脈心疾患」「心不全

米ジョーンズ・ホプキンス大「血圧推移」と「病気リスク」データ

	①	②	③	④	⑤
	正常→正常	正常→高血圧	高血圧→高血圧	正常→低血圧	高血圧→低血圧
中年期から高齢期にかけての血圧変動	→	↗	↗	↘	↘
被験者の人数	833人	1559人	1030人	927人	389人
認知症発症者数(100人あたり)	1.31人	1.99人	2.83人	2.07人	4.26人
糖尿病発症者の割合	12.0%	25.7%	38.5%	25.7%	44.2%
冠動脈心疾患発症者の割合	4.4%	11.7%	13.9%	17.9%	27.0%
心不全発症者の割合	1.4%	3.3%	5.9%	5.9%	8.7%
降圧剤服用者の割合	0%	81.2%	97.5%	58.0%	95.9%

死が近づくと血圧は下がる

ジョーンズ・ホプキンス大の研究が「老いからの低血圧」のリスクを示す一方で、「人間は死亡する10数年前から血圧が下がり続ける」ことを示す大規模追跡調査もある。

17年に英エクセター大学の研究チームが報告した調査は、10年1月〜14年11月の間に亡くなった約5万5000人の患者のうち、死亡前の20年間で6回以上血圧を測定した60歳以上の4万6634人のデータを抽出して、血圧の変化をたどった。

その結果、「60歳以降に死亡した人々の血圧は死の14年以上前にピークを迎え、以降は10年以上にわたって

直線的に低下」していたという。さらに死の2年前からは血圧が急激に低下していたことがわかった。

例えば、60代の群の血圧は、死の14年前に平均146・3 mmHgをピークにして、以降4年間横ばいした後、残りの10年間は右肩下がりだった。

この結果について小林医師が指摘する。

「この研究結果を踏まえると、中年期に高血圧になり、降圧剤を飲んできた人は、70代を超えると加齢による血圧の低下も踏まえて、降圧剤を減らしていくことも考える必要があるといえるでしょう。降圧剤の効果と、加齢による血圧低下が相まって「下げすぎ」による認知症などのリスクにつ

「いつ下げるか」が重要

一連の研究から判別できるのは、血圧コントロールを行なう時期の重要性だ。

東京都健康長寿医療センター顧問の桑島巖医師が指摘する。

「中年期の高血圧には様々なリスクがあり、上が140 mmHgを超えたら降圧剤治療を開始して血圧をコントロールすべきです。しかし自然と血圧が下がる高血圧期においても降圧剤を服用し続けると、逆に様々な健康リスクが増します。具体的には上の血圧が110 mmHg以下になったら、主治医に相談して降圧剤を減らすべきです」

できるだけ薬に頼らないという方法も検討される。「血圧が高めの人は、まず

7 mmHg血圧が低下し、20 kg未満だった人でも平均15・91 mmHgの低下がみられた」と報告されている。他にも、認知症、心不全などとの関連も示されています」

生活習慣を改善すべきです。禁煙と減塩に加えて、ストレスのない生活を心がけてほしい」（桑島医師）

血圧の長期変動を測ることの重要性を踏まえたいうえで、桑島医師は「正しい測り方で計測しないと、治療方針を誤ってしまうので要注意」と指摘する。

「血圧は気温や精神状態の影響を受けやすく、起床してから少なくとも30分以上経ってから最低2度は測ってほしい。1度目は緊張で数値が上がりがやすく、2度目の数値が本来の血圧に近くなります」

履歴書がモノを言うのは、入試や面接だけではない。健康長寿の実現のために「血圧の履歴書」は大切だ。