

老いとともには

血圧が高いと、脳卒中や心筋梗塞などを起こす危険性が高まる。最近、これまで考えられていたよりも「低め」が正しいという研究結果が出て、話題になった。でも、低くなりすぎることで起こるめまい、ふらつきも心配だ。高齢者は血圧を「どこまで下げればいいのか」。

米で「120未満に効果」

「衝撃データ」「血圧は120以下には本当か？」。一昨年初、複数の週刊誌にこんな見出しの記事が出た。米国であった臨床試験の結果を受けたものだ。

「SPRINT試験」と呼ばれるこの研究は、血管の状態に問題を抱えるなどの50歳以上約9千人が参加。めざす血圧の値を120(ミリHg、収縮期)未満と140未満のグループに分け、その後経過を追った。すると3年あまり後には、120未満をめざして治療した人たちのほうが心臓病などの発症率が25%、死亡率は27%低かった。

歩けない人逆効果も

「心臓病」で亡くなる危険性が高まる。国内の調査でそんな傾向は、高齢者でも示されている。桑島巖・東京都健康長寿医療センター顧問は「年齢が高くても高血圧はきちんと治療する。その意義がSPRINT試験でも確かめ

られた」とする。ただ、同じ年齢でも人によって健康状態はさまざま。高齢になると高血圧以外にもいろいろな不調を伴いやすい。6歳を歩く速さを調べるテストに参加したものの、歩けることができなかった65歳以上の人についてみると、診察室などでの測定で血圧が1

にし、自動式の機械で測ったとされる。この方法だと医療スタッフの前で緊張して血圧がふだんより高くなる「白衣高血圧」を避けやすい。

この研究で120だった人が、診察室で測ったとすると値はどれくらいか。帝京大の浅山敬准教授が過去の調査をもとに算出すると、135くらいになった。「これだと、日本で目標とする140未満とさほど変わらない」(浅山さん)。また、75歳以上で120未満をめざした人たちが実際に到達した値は、123が中心だった。

学会は、測定方法によって値がどう異なるのかを日本人でも調べる研究を始めた。今の目標値をすぐに見直そうという動きにはなっていない。

目標値個々の症状に応じて

高齢になるにつれ血管のしなやかさが失われ、血圧が大きくなりやすくなる。立ち上がったときや食後に急に血圧が上がり、ふらつきや立ちくらみなどが起きやすくなるのはこのためだ。

治療に使われる降圧薬は、血圧が急に下がりすぎないように、高齢者の場合は通常の半分から始める。気温が高まるこれからの時期は一般に、冬に比べて血圧は低めになるといえる。状態に応じて薬を調整する。

高血圧を招きやすい塩分のとりすぎにも注意が必要だ。食塩摂取の目標は高齢者でも1日6g未満。ただし薄味のせいで食べる量が減り、低栄養になる恐れがある。阪大の桑木さんは「無理に減塩するより、まずしっかりと食べてもらい、塩分を体外に出す作用のある利尿薬を少し使う。患者によっては、そんな対応があってもいい」と話す。

(編集委員・田村建二)

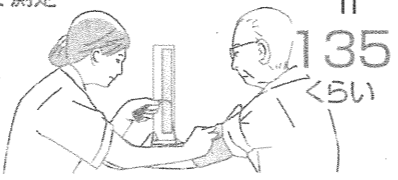
血圧どこまで下げれば？

測定法による血圧値(収縮期)の違い
浅山敬さんによる

SPRINT試験での計測法
医療スタッフのいない部屋
5分間の安静後
自動式の機械で測定

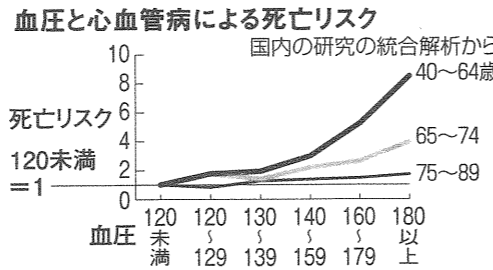


診察室で測定



日本高血圧学会の降圧目標値(収縮期)	
65~74歳	140未満(家庭血圧:135未満)
75歳以上	150未満(家庭血圧:145未満) 副作用などの問題がなければ 140未満(家庭血圧:135未満)をめざす

糖尿病などがある場合
まずは年齢別の目標値をめざす



宮川内科小児科医院(横浜市)の宮川政昭院長は、診察室での値が高血圧の基準に達していても、家庭血圧が長い間、安定して低い場合は、薬をやめて様子を見ることがある。「家庭血圧はいわば『ふだん着』の血圧。よそ行きの診察室血圧より、その人本来の値を示しやすい」。宮川さんはそう話す。