

これから先の季節は「高血圧治療」のチャンス！
古い常識のままでは絶対に治りません

最新
保存版

高血圧の教科書

血圧をめぐる変化は目まぐるしい。とくにここ数年は、常識がいくつも覆り、基準となる数値が変わってきた。本特集ではその変化を踏まえた、2018年「最新版」の情報をお伝えする。

第1部 75歳以上は、上が150でも大丈夫

年齢別あなたが気にするべき、 本当の「基準値」を教えます

「近年、高齢者の方の血圧管理について、『下げ過ぎないほうがいい』という見方をする医師が増えています。昨年7月に日本老年医学会が発表した高血圧診断のガイドラインでは、75歳以上の方について、それ未満の世代と分けて考え、血圧の目標数値を150/90mmHg（最高血圧/最低血圧）以下、単位は省略する」としました。さらに、終末期にある高齢者には降圧薬の中止も積極的に検討すること、副作用が出た場合に降圧薬の減量や中止を強く推奨することが示されました」

氏である。「サイレント・キラリ（沈黙の殺し屋）。高血圧は、自覚症状がないままに死に至る病を引き起こすことから、こんな異名を持っている。長尾氏が語るとおり、近年この殺し屋についての「常識」は変わりつつある。命を奪われないようにするために、最新の情報に基づき、自分の血圧を適切に「読み解く」ことが重要だ。

その第一歩は、自分の血圧を正確に把握することだ——そうしたシンパルな事実を示す論文が、今年3月、イギリスの歴史ある医学専門誌「ランセット」に掲載された。

降圧剤を飲んで高血圧の治療をしている患者を3つのグループに分ける。病院で医師の診察を受け、薬の用量を調整するグループ（通常診療）、自宅でこまめに血圧を測って用量を調整するグループ、自宅でのモニタリングに加えて通信システムを使って遠隔での診察を受けるグループの3つである。治療開始から12カ月後の彼らの血圧を調べると、通常診療のグループに比べて、残りの2グループのほうが、有意に血圧が下がっていたというのである。論文を発表した研究者は、「自分で測定を行うことは、高血圧患者の血圧管

理法として、推奨できるものです」

と発表している。

つまり、自宅で頻繁に測定し、自分の血圧を把握したほうが、それを意識して行動することになり、血圧は下がりやすいということだ。新小山市民病院院長の島田和幸氏

も言う。

「血圧は、『その後の健康状態』の予測値のようなものですが、病院でたまに測っていても、上ブレして出るなど正確な数字を把握しづらい。日々家庭で測るからこそ、変化を読み取ることができ、意味があるのです」

50代は140/90が目安

日本人の死亡原因の第2位は心疾患(15.1%)、第4位は脳血管疾患(8.4%)。約4分の1の日本人がこの2つの病が原因で死んでいるわけだが、ともに高血圧が大きな原因だ。心疾患は、心筋梗塞や狭心症などのこと。血管が狭くなったり詰まったりして心臓に血液、酸素が回らなくなる。脳血管疾患は、脳出血や脳梗塞、くも膜下出血などのことだ。ともに発作が起きれば、命を落とすことも珍しくない。

こうした病気を避けるためには、血圧を「正常」の範囲に収めることが何より重要だ。

では、どのように測れば、自分の血圧を正確に把握することができるのか。医師たちへの取材の結果を以下にまとめた。

●測る回数、時間
血圧は、朝と夜、毎日同じ時間にそれぞれ2〜3回ずつ測りたい。動脈硬化の原因について研究を続けてきた東京通信病院院長の平田恭信氏が解説する。
「朝は、起きてから1時間くらい経って、洗面や

排泄が終わった後、降圧剤を服用している方は薬を飲む前に測ってください。夜は夕食の前がいい。食事をすると、血液が腸へ行き、血圧が下がるためです。夜に降圧剤を飲んでいない人は、朝と同様、飲む前の測定をお勧めします。

それぞれ測る回数は2〜3回。1回だけだと、数値に偏りが出る可能性があるからです。3回測った数値の平均を記録すれば正確な数値と言えます。面倒だと思われるかもしれませんが、10分もあれば終わる作業だ。習慣化してしまいたい。

●測るときの姿勢
イスに座ってリラックスマし、足は組まずに両足を地面につける。テーブルなどの上に血圧計を置き、心臓と同じ高さになるようにする。腕の力を抜き、手のひらは上に向けて測定する。

●どちらの腕で測るか
「左腕で測るか、右腕で測るかによって血圧の値が変わることがある。測る腕は、どちらかに決めておいたほうがいい」(薬に頼らず血圧を下げる方法)などの著作がある、薬剤師の加藤雅俊氏) こうして出てきたのが、あなたの血圧だ。この数値が1ヵ月で20も変化するなど、急激な変化が見られた場合には、体に異変が起きている可能性が高い。

次に、血圧の数値をどう考えるか。その「基準値」をお伝えしよう。
日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン2014」によれば、診察室(つまり病院)で測った血圧が、140/90を、家で測った数値で135/85を超えていれば「高血圧」であると考えられる。もともと、これには「年齢差」があることに注意しなければならぬ。前出の平田氏が言う。「血圧というのは、年齢

ショッピングモールで血圧を測るサービスもある



上と下の「差」に注意

ただし、60歳を超えた頃から、数値の許容範囲が変化していく。

「60歳を超えても、血圧は低いに越したことはないませんが、60代になると120/80を狙うのは現実的ではありません。140/90前後であれば、すぐに薬は出さず、運動療法などを勧めつつ様子を見ます。この数値を大きく超えるようであれば、薬を出すことを検討

ます。明確にリスクが高いのは、バリバリ働いている40〜50代で、診察室で測った血圧が140/90を超えている方です。その後の人生ですと血管に負担がかかり続けるわけですから、できるだけ120/80を目指し、運動や生活習慣を見直してください。それが難しい場合には、薬を飲んで血圧を下げる必要があります」

「悪玉コレステロール値(LDLコレステロール値)、血糖値が高い場合は、より厳しく数値を検討します。とくに糖尿病がある方は、最高血圧を130程度まできっちり下げたほうがいい。男性で悪玉コレステロール値が140mg/dLを超えている人は、動脈硬化のリスクがあるので、血圧はもっとも下げたい」

「75歳以上の要介護者の血圧が150/160と聞いても、私は、薬を出さずにまずは食事療法と運動療法だけで様子を見ます。最高血圧が170/180を超えたら薬を検討しようというイメージ

です。もともと糖尿病を発症していたり、過去に脳卒中や心筋梗塞を発症した経験がある人は気を付けなくてはなりません」
ほかの健康指標との兼ね合いもある。前出の平田氏が警鐘を鳴らす。

「職場血圧」が異様に高くなり、リスクを上げていくケースがあるからだ。仕事中だけであつても血圧が高ければ、血管への負担は大きい。先に、測定をする腕は右か左かに統一すること

は、体に危険が潜んでいることのサインだからだ。新潟大学名誉教授の岡田正彦氏が解説する。「最高血圧と最低血圧の差が少ないほうが健康だと考えられます。40〜60程度が健康的とされます」つまり、イメージに反して、150/80よりも、150/110のほうが健康的だということだ。

3グループに分けたところ、「差が大きくなった」グループは「変化なし」のグループに比べて死亡リスクが約2倍になった。一方、「差が小さくなった」グループでは、変化しなかったグループに比べて死亡リスクが約15%も下がっていたという。普段の血圧測定では見逃されてしまう高血圧、「仮面高血圧」もおそろしい。とくにいま医師の間で注目を集めているのが、「夜間高血圧」である。

「普通、夜間には副交感神経が優位になり、血圧が低下するものなのですが、これが下がらないことを「夜間高血圧」といいます。夜中に血圧を測ることは普通はありませんから、気づかない人が多いのです。夜間高血圧の人は、腎臓に問題があることが多く、心疾患のリスクが高い。薬を飲んでいても下がりにくい傾向があり、それをヒントに見つけることができます

す」(前出・平田氏)
病院に行けば、「24時間血圧計」で夜間の血圧を測ることもできる。保険適用もされるので、自分が夜間高血圧かどうか気になる人は、調べてみることを選択肢に入れてみていいだろう。

「職場血圧」が異様に高くなり、リスクを上げていくケースがあるからだ。仕事中だけであつても血圧が高ければ、血管への負担は大きい。先に、測定をする腕は右か左かに統一すること

を勧めたが、1ヵ月に一度くらいは、両方の腕を測ったほうがいい。それぞれの腕で測った数値に10以上の開きがあれば、動脈硬化が進んでいる可能性が高い。これまで見てきた血圧の「基準値」。この数値を超えれば、必ず降圧剤に頼らなければならぬのかと言われれば、決してそんなことはない。次章では、薬の弊害、そして薬をやる方法を紹介します。

第2部

「飲み始める」と「止める」はどちらも「飲む」

薬はやめられる、減らせる

「高血圧の薬は一度飲み始めると一生やめられないのか、という質問を患者さんから受けますが、何年も服用し続けた後で、降圧剤をやめられた患者さんをたくさん見てきま

した。タバコをやめたり、食事の内容を改善したりして、血圧をコントロールできた人たちです」
こう語るのは、虎ノ門・日比谷クリニック院長の大和宣介氏である。

降圧剤は一度飲み始めたら最後、ずっと飲み続けるものだと思う人は多い。だが、それはもはや古い常識だ。今回取材した多くの医師も、「もしやめられるのであ

大型企画満載 次号は5月7日(月曜日)発売です(一部地域は除く)

「私は60歳の頃、最高血圧が200ありました。しかしその後、薬も使いながらではあります、140まで下げ、現在も維持しています。暖かくなると血管が拡張しやすいため、120を少し超えるくらい。ちょっとした工夫で血圧は下げることが出来ます」

こう語るのは、御年82歳にして、現在も週に3度、元気に診察に当たっている新町クリニック健

康管理センターの村田高明医師である。高血圧を経験した医師や、高血圧の怖さを誰よりも知る医師たちは、血圧のコントロールのため、日々どのような工夫をしているのか。まずは村田氏の話。

「高血圧の医者」が気を付けている たった五つのこと

第3部 寝るとききの姿勢、酒の飲み方……

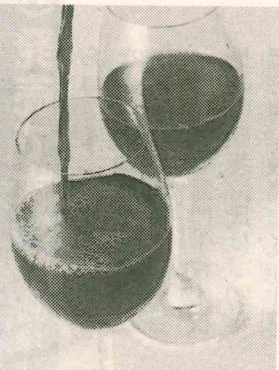
「やめたほうがいいとはなかなか言いません。一度出したらそのまま、という医師もいます。服薬して血圧が下がっているのであれば、患者さんのほうから医師に相談をして

みてください」（山野医療専門学校副校長・中原英臣氏）

複数の降圧剤を使っている場合は、医師と相談の上、一種類の薬を最小限の量に抑える手もある。

太ももの裏などをしっかりと伸ばすストレッチをしています。加えて、私の生活で特徴的なのは、ナッツ類を多く摂っていることです。クルミ、ピーナッツ、マカダミアナッツ、アーモンド、ピスタチオなどです。小腹が空いたときには意識的に食べるようにしています」

高血圧とナッツの組み合わせは意外だが、実は血圧降下に効果的なのだ



水と交互に飲むといい

「降圧剤はカルシウム拮抗薬とARBの2つを服用し、いまは最高血圧が120くらいです。食生活では、先に野菜をたくさん食べて、お腹いっぱいにするよう心掛け、総カロリー、総量を減らすようにしています。時間にゆとりがあれば、食事の前に生のキャベツを、一

日に少なくとも8分の1個は食べるようにしています」（大和氏）

れば、やめたほうがいい」さらに「少し努力をすればやめられる人は多い」と口を揃える。

「高血圧の方は降圧剤の服用によって認知機能が低下したり、認知症が悪化したりすることがよくあります。また、血圧が下がることで、転倒、骨折のリスクも高くなる。横になった状態で最高血圧が110でも、立ち上がった瞬間に70〜80まで下

がってしまい、ふらついて転倒してしまうこともあるのです」

「75歳を超えている方は、血圧が120を切ることを増えれば、薬を減らすか中止を検討すべきだと思えます。ある程度の血圧がないと活力が出ない」と訴える高齢者も多いからです。私は、既往歴がない患者さんが70歳

を過ぎたら、一旦降圧剤をやめてみることであります。最高血圧が170〜180になれば再開を考えますが、多くの人は血圧は上がらず、「体調が良くなった」と言います。そうした選択肢があることも念頭に置いておいてください。75歳以下の方でも、最高血圧が100を下回ることがある人は、「やめどき」と考

霊芝ご愛飲の皆様へ、おトクなニュースです！

日本をはじめ、アメリカ・中国の州、国立大学でも研究用に採用された

高品質 飛騨霊芝

よいものだからこそ長く愛飲してほしい、そう考えたから、この価格が実現しました。三十年以上にわたる科学的な研究、栽培実績の成果を結集したのが「飛騨霊芝」です。その品質は国内・海外で高く評価され、研究用霊芝として採用されています。*飛騨霊芝は商標です。

だから長期愛飲者こそ、自信を持ってお勧めします。

やめるために重要なのは、体重を減らすこと、ストレスを軽くすること、タバコをやめることなど生活環境を改善することで。こうした努力を続け、血圧を下げられれば、薬をやめられます」

やめたら体調が良くなった

では、薬から離れる際の基準となる「数値」はどのようなものなのか。前出の長尾氏が言う。

「75歳を超えている方は、血圧が120を切ることを増えれば、薬を減らすか中止を検討すべきだと思えます。ある程度の血圧がないと活力が出ない」と訴える高齢者も多いからです。私は、既往歴がない患者さんが70歳を過ぎたら、一旦降圧剤をやめてみることであります。最高血圧が170〜180になれば再開を考えますが、多くの人は血圧は上がらず、「体調が良くなった」と言います。そうした選択肢があることも念頭に置いておいてください。75歳以下の方でも、最高血圧が100を下回ることがある人は、「やめどき」と考

えていいでしょう」

前出の大和氏も言う。「糖尿病などを合併しておらず、生活習慣の改善と降圧剤によって、最高血圧で120より下を1年以上キープしている人であれば、医師と相談して一度降圧剤をやめてみる選択肢もあります。そこで正常値を維持し続けられれば、薬をやめることができます。ただし、その後も家庭での血圧計測は続けてください」

だが、現在の医療業界に、積極的に服薬をやめさせようとする医師は多くはない。

「普通は、医師から薬を

活環境を改善することで。こうした努力を続け、血圧を下げられれば、薬をやめられます」

1kg 10ヶ月分 30,000円
500g 17,000円(各税込/送料別)

ご注文・お問合せ

インターネット(24時間受付)
<http://www.dai1-yakusan.co.jp/>

飛騨霊芝 第一薬産

お電話
0120-32-0963

※姿・きざみ・粉末等ご要望に応じます。
※開封前、箱後7日間返品可(返送料申込者負担)

第一薬産株式会社
〒506-0003 岐阜県高山市本母町59

較対照のジンに比べて血圧が上がりにくいという結果が出ている。赤ワインをチビチビ飲むことが、血圧の面からは「最高の飲み方」だ。

東京女子医科大学の渡辺尚彦医師は、血圧の研究のため、30年以上にわたって365日、24時間自分の血圧を測り続けている、文字通り「血圧のプロ」だ。渡辺氏によれば、血管に負担をかけないようにするために、なるべく正座をしないことも一つの方法だという。正座はヒザが180度近く曲がり、その付近を通る動脈に大きな負担がかかるのだ。

良質な睡眠をとることは、高血圧の人にとって極めて重要だ。

「人間は睡眠時に血圧が下がり、その間に血管への負担を小さくしています。睡眠時間が短いと、血管への負担がかかり、心血管疾患へのリスクが上がります。とくに、睡

眠時無呼吸症候群の人は、酸素を十分に取り込めず、血圧が上がります。

階段を昇る前に「工夫

大きないびきをかいている人は、酸素の供給量が十分ではない可能性が高い。こうした状況を防ぐために医師たちが実践しているのが、横向きに寝ること。こうすると舌が喉の奥のほうに落ち込みにくくなり、気道が広く維持されやすい。

日々の生活のなかで実践できる簡単な運動を取り入れることも、血圧を下げるのに効果的だ。前出の島田氏が言う。

「私のオススメは、ふくらはぎを伸ばすストレッチです。ふくらはぎは、体の末端から心臓に血液を戻すポンプの働きをしています。気づいたときにふくらはぎを伸ばして、ポンプ機能を高めてあげるのがいいんです」
具体的には、アキレス

や心臓に負担がかかってしまう」(東京通信病院院長の平田恭信氏)

腱を伸ばす運動をイメージしてもらいたい。右足を後ろに引き、左ヒザを軽く曲げる。両手を左ヒザに置いて、右足のふく

第4部 ノーベル医学賞の発見を活用

**1日1分、10日間で
数値が50も下がった!**
加藤式「降圧体操」のすごい効果

「98年にルイス・イグナロ博士らが、一酸化窒素(NO)が血管に与える影響の研究でノーベル医学賞を受賞しました。このたび私が考案した「降圧体操」は、そのNOを用いて血管を若返らせる、画期的なもので

す。こう語るのは、薬剤師の加藤雅俊氏である。昨年刊行した『薬に頼らず血圧を下げる方法』が23万部と大ヒットしている加藤氏だが、5月25日に刊行する『1日1分で血圧は下がる! 薬も減

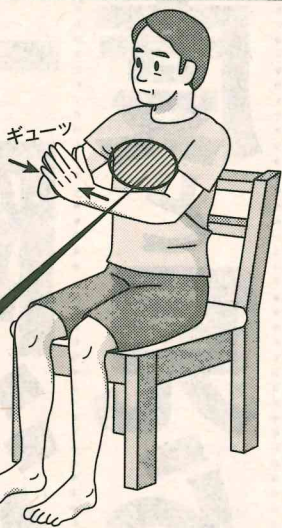
塩もいらぬ!』では、血管にしなやかさを取り戻し、若返らせるための新たな方法を紹介するといふ。
「人間は年をとるにつれて血管が狭く、硬くなり、血流が悪くなります。そのため血液が全身に回り

体操とツボ押しでみるみる血圧が下がる

降圧体操

力を入れて合掌

合わせた両手を胸の高さ、胸から30cmほど離れた位置に持つてくる。手を押し合わせるように10秒間ギュッと力を入れ、一気に脱力。10秒間は息を止めておく



大胸筋に力を入れる

降圧ツボ押し

左右5回ずつ

親指と人差し指の付け根、二股に分かれている部分から人差し指の先のほうへ進み、親指で押す。5秒間押し、5秒かけて力を抜く



にくくなり、それをカバーするために血を強く押し出すようにして血圧が高くなるのです。血管にしなやかさを蘇らせ、血液の運搬力を向上させられれば、高血圧は起こりにくくなります。

弛緩させて血流を促す働きや、血小板が凝固しないようにして血栓ができてくるのを防ぐ働きなどを持っているのです。今回の体操では、この分泌量を増やし、血管の状態を改善できるのです」(加藤氏)

筋」を使うタイプの体操をご紹介します。●イスに浅めに腰かけ、合掌する。合わせた手は、胸と同じ高さにし、胸から30cmほどの位置に来るようにする。●両手をギュッと力いっぱい押し合わせるようにする。息を止めてその状態を10秒間キープ。腕と

同時に胸の筋肉に負荷がかかっていることを感じるようにしたい。●10秒たったら、一気に力を抜く。一度血管をギュッと収縮させて血流を悪くしておいてから、一気に弛緩させることで、血管の内壁に刺激が与えられ、NOが分泌されるのです。この体操でも、力を抜いた後、一瞬血流がよくなるのを感じると思います。大胸筋という大きな血管が通る筋肉に働きかけるので、短期間で血圧を低下させるのに非常に効果的です」(加藤氏)

男性は、最高血圧が198から142まで下がった。実に50以上も数値が改善したのだ。高血圧に効くのは体操だけではない。「ツボ押し」でも血圧は下がるといふ。ご紹介するのは「合谷」というツボ。手の親指と人差し指が二股に分かれる部分から少し人差し指の先のほうを探ると、ややくぼんでいる部分がある。ここを反対の手の親指で、息を吐きながら5秒間押し、鼻から息を吸いながら力を抜く。これを左右5回繰り返す。リラククス効果がある、β-エンドルフィンというホルモンが分泌されるといふ。

この大胸筋を使う体操に加え、本書では腹筋や広背筋を使う5種類の体操が紹介されている。すべてを行っても1分ほどしかかからないが、効果は絶大だ。すべての体操を10日間実践した54歳の

これまで見てきた通り、血圧を適切に保つことは、健康長寿には絶対に欠かせない条件だ。紹介した血圧低下のための生活習慣改善法、体操などを生かすつ、今日から血圧のコントロールを始めてはいかがだろうか。