

名医の
特效法

薬を使わず

血圧を下げる!

食事、運動、
生活習慣の工夫で
30mmHg
ダウン!

—— 14人の ——
有名ドクターが伝授

[ゾンビ体操]

テレビでも
話題の
簡単・若返り
体操



[朝ジュース習慣]

朝食がわりに飲むだけ
高血圧の新常識!



つらい食事制限
や運動はナシ!

今日から試せる

簡単 ワザ 50



[自然塩]

塩分は“量”
以上に“質”が
重要だった!

ライフ・プランニング
クリニック所長

久代登志男

漢方内科医

村田高明

東京女子医科大学
東洋医学研究所・
鍼灸臨床施設

蛭子慶三

長尾クリニック院長

長尾和宏

「脳の学校」代表

加藤ブラチナ

クリニック院長

加藤俊徳

温泉療法専門医

早坂信哉

マハリシ南青山

プライムクリニック院長

蓮村 誠

八田内科医院院長

八田 告

さかい医院院長

堺 浩之

東京女子医科大学教授
(東医療センター内科)

渡辺尚彦

池谷医院院長

池谷敏郎

イシハラクリニック
副院長

石原新菜

栗が丘クリニック院長

荒井恵子

順天堂大学医学部教授

小林弘幸



[タオル
グリップ]

医学研究が認めた
すごい降圧効果



宝島社

“日本一の町医者”に聞く 降圧剤の飲みどき、やめどき

インタビュー 長尾和宏 長尾クリニック院長

——わが国では、降圧剤を飲んでいてる人の数がとて多いと聞きます。なかには、必要に迫られていないのに処方される例もあるのでしょうか？

いくらでもあります。現在のガイドラインでは、基準値を超えると一律で「高血圧」と診断されますから、それによって重篤性が低い人も降圧剤が処方されることは多々あります。

——その場合、どんな弊害やリスクがあるのでしょうか。

薬の作用で血圧が下がりすぎて、ふらついて転倒することがあります。利尿作用で脱水になる高齢者もいます。たとえば、施設に入所されたばかりの高齢者は10種類程度の多剤投薬が珍しくありません。降圧剤を何種類も処方されて低血圧になり、気分が悪くなっている高齢者もときどき見かけます。どんな降圧剤も、血圧の下がりすぎ以外にも電解質異常やむくみなど、さまざまな副作用があります。

降圧剤を頼るべきケースと 頼らなくてもよいケース

——高血圧で降圧剤に頼る必要性が低いのは、具体的にはどんなケースでしょうか？

高度の肥満や生活習慣病があつて、**血圧が基準値より、多少高い**、というレベルの場合は、**すぐに降圧剤に頼る必要はありません**。まず、日々の食事や運動や睡眠などのライフスタイルを見直すべきです。

私自身も、患者さんに対して軽度の高血圧で

すぐに降圧剤を出すことは避けています。ライフスタイルの改善と血圧の自己測定で2〜3か月、様子を見ます。

——血圧は一般的に、年齢とともに高くなるのが自然な傾向なのですよね。ということは、老年期以降は、現在の基準値を厳密に考えなくてもよいのでしょうか。

とくに、後期高齢者なら150くらいまではすぐに降圧剤を出すことはありません。しかし、**頭痛やふらつき**の症状を伴う**180以上の高血圧は危険なので、最初から降圧剤を使用**することがあります。

——数値だけでなく、年齢や症状という因子も重要なですね。先ほどの例とは逆に、病院を頼って降圧剤の力を借りるべきケースとは、ど



降圧剤の“やめどき”サイン

- 上の血圧が100mmHg以下の場合
- むくみや徐脈^{*}などの副作用が出た場合
- その他、ふらつきなどの症状がある場合

^{*}心拍数が遅くなる不整脈

【注意】薬の中止や減薬は決して自己判断せず、医師と相談の上でおこなうこと

んなものでしょうか？

65歳以下で家庭血圧が140を超えている方は、ぜひかかりつけ医を探してください。歩行と食事療法をがんばっても数値が改善しなければ、降圧剤を考慮します。とくに、血圧が180以上の場合は危険な高血圧なので、早急に薬を処方してもらうべきです。

頭痛や動悸などの自覚症状がある人、糖尿病や慢性腎臓病などの合併症がある場合も降圧剤を使用することが多いですね。この場合、合併症がない人にくらべて降圧目標はぐっと厳しくなりますから。

また、心筋梗塞や脳梗塞の既往歴があったり、大動脈瘤があったりする場合には高血圧が命に関わるので、家庭血圧を参考にしながら降圧剤を用いた厳格な血圧コントロールが必要です。後期高齢者であっても、家庭血圧が150を超えていればかかりつけ医に相談してください。

漫然と飲み続けるのは間違い 降圧剤の“やめどき”とは

「降圧剤は一度飲み始めると、一生のつきあいになる」などと言われることもあります。これは本当でしょうか？

90歳代、100歳代まで長生きすれば、ある時点から血圧は自然に下がってきます。したがって当然、降圧剤の“やめどき”はあります。「降圧剤は一生、飲まなければいけない」という医師もいるようですが、その“やめどき”を考えたことがないのだと思います。

実は、降圧剤に限らず、インスリンも抗認知症薬も抗がん剤も“やめどき”があります。開始時期は皆、真剣に考えるのに“やめどき”についての研究はなぜかほとんどありません。

さまざまな病気の治療の“やめどき”を考え、このことから医療の大きな課題ですね。“やめどき”は、機械的に決めるのではなく、その人の病態、ライフスタイル、死生観により変わってきます。

服用中の降圧剤をやめられる可能性があるとしたら、それはどんな場合で、どんなタイミングでしょうか。自分で判断はつきますか？

これはあまり知られていませんが、年齢や糖尿病などの合併症、そして脳梗塞や心筋梗塞などの既往歴によって、降圧剤の減量や中止の基準が異なります。降圧剤は、画一的・機械的に開始したり減量・中止したりするものではなく、年齢や病態に応じて適宜、その人に合う量を調節するものです。

ですから一概にはいえないのですが、**服薬して、もし血圧が100以下であれば減量や中止を考えるべき**です。また、むくみや徐脈（注…心拍数が遅くなる不整脈）などの**副作用が出た場合**も、迷わず中止や変更を考慮すべきです。降圧剤の副作用は、想像されているよりもずっと多いのです。

こうした副作用が現れた場合は、まずは薬の量を半分にするなど、階段をゆっくり減らすように、降圧剤の“やめどき”を模索することが大切です。先ほど「一生のつきあい」という表

特効法
22

毎日歩けば血圧は下がる!



『病気の9割は
歩くだけで治る!』
長尾和宏 著/山と溪谷社 刊
本体価格 1,200円+税

「医者や薬に払うお金があるなら、ウォーキングが楽しくなるような靴に使いましょう!」と長尾先生。高血圧をはじめとする生活習慣病予防以外にも、医学的効果は計り知れないといえます。

現がありました。降圧剤は必要なきに必要
なだけ投与するもので、何十年にもわたり漫然
と同じ降圧剤を飲み続けることはありません。
「やめどき」の判断も、勝手な思い込み
による自己判断は禁物なのです。そういう意味
でも、長尾先生のような何でも相談できる「か
かりつけ医」をもつことは大事だと感じます。

**薬に頼りたくなければ
「塩分制限」と「歩く」習慣を**

「高血圧が『危険域』にまで達していない人
や予備軍の人たちが、降圧剤に頼らずに自力で
高血圧を改善・予防するための方法としては、
どんなものがありますか?」

塩分制限と毎日の歩行習慣に尽きます。 私の
近著で『病気の9割は歩くだけで治る!』(山
と溪谷社)という本をぜひ読んでください。**毎
日歩くと、どんどん血圧が下がりますよ。**

一方、食塩感受性についてはまだ診療所レベ
ルでは調べることはできませんが、半数以上の
方には塩分制限で大きな効果があります。一度、
管理栄養士による食事指導を受けてください。
肥満の人は、期間限定(3~6か月)の「プチ
糖質制限食」で減量するだけでも、血圧や血糖
値が正常化する人がたくさんいます。さらに、
禁煙も血圧を下げる効果があることを忘れない
てください。ただし、禁煙成功後の体重増加対
策も考慮しながら取り組んでください。
一方で、がん放置治療法よろしく、高血圧
も放っておくべしと主張する医師もいます。

書店の店頭には「血圧は高いほどいい」と謳
う本が並んでいます。はつきり言って極論で
す。高齢者になればなるほど平均血圧は上がる
ので、その基準値は年齢とともに少しゆるくは
なります。しかし、**壮年期(40~60代)の高血
圧は決して放置せず、楽観視せずに、気にして
ください。** 放置すると、無症状でもあとで必ず
合併症が出てきます。

降圧剤の副作用は、一般に考えられているよ
りも多いのは事実。しかし、ある一定の時期は
降圧剤を飲んだほうが絶対にお得、さらには
「飲まない」と即、命が危険にさらされる」とい
う人がいるのもまた、事実です。ごく一部の医
師の極論で命を奪われないでください。

一方では、昨今、製薬会社の過度なプロモ
ーションやデータ捏造が目立ちます。製薬会社と
医療界との癒着は嘆かわしい問題で、それが現
場の高血圧診療を歪めている現状を憂います。

「ノバルティス・ファーマ社による、降圧剤
の臨床研究データの改ざん事件は記憶に新しい
ところ。でも、降圧剤の必要な人が薬の力
を借りるのは大前提として、生活改善で高血圧
を改善・予防できるのであれば、それに越した
ことはありませんね。」

**降圧剤の前に、歩行習慣や減塩や減量など、
やるべきことがたくさんありますよ!** 私は、
血圧が基準値より少し高いだけですぐに降圧剤
を出すことは医療の本道ではないと考えます。
面倒くさくても、生活習慣の見直しをていねい
にアドバイスしている医師を頼ってください。