

古い常識のままでは絶対に治りません

最新
保存版

血液の 教科書

血圧をめぐる変化は日まぐるしい。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

本当の「基準値」を教えます

氏である。

「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。17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剤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剤の減量や中止を強く推奨することが示されました」

こう語るのは、長尾和宏

リニック院長の長尾和宏

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つ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つだ。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、残りの2グループのほうが、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によって命を落とすことも珍しくない。

正しい測り方をしてますか

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である。命を奪われないと、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。血管が狭くなつたこと。血管が狭くなつたところが、血圧が下がつてしまつたというのである。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」

●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

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ます。17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剤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剤の減量や中止を強く推奨することが示されました」

こう語るのは、長尾和宏リニック院長の長尾和宏

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つ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つだ。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、残りの2グループのほうが、血圧が下がつてしまつたというのである。論文を発表した研究者は、「自分で測定を行うことによって命を落とすことも珍しくない。

その第一歩は、自分の血圧を正確に把握すること。血管が狭くなつたこと。血管が狭くなつたところが、血圧が下がつてしまつたというのである。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」

●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

間くらい経つて、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つてください。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る人は、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ります。3回測つ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ないが、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

イスに座つてリラックスし、足は組まずに両足を床につける。テーブルなどの上に血圧計を置き、心臓と同じ高さにくるようする。腕の力を抜き、定する。

間くらい経つて、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つてください。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る人は、朝と同様、飲む前の測定をお勧めします。

最高血圧と最低血圧の「差」、「脈圧」にはとくに警戒しておきたい。この数値が開いているのは、体に危険が潜んでいる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ています。年齢を重ねるに従つて、脈圧は大きくなつてくるものですが、これは動脈硬化が進んでいる兆候だと考えられます。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。

昨年11月には、ギリシャなどの国際研究グループが、医学誌『アメリカン・ジャーナル・オブ・ハイパーテンション』にこんな論文を出している。

16～95歳の男女7万人を対象に、平均5・8年の間隔を開けて血圧を測

定し、「最高血圧と最低血圧の差」の変化を割り出した。それを「差が大きくなつた」「変化なし」「差が小さくなつた」の3グループに分けたところ、「差が大きくなつた」グループは「変化なし」に比べて死亡リスクが約2倍になつた。一方、「差が小さくなつた」グループでは、変化しなかつたグループに比べて死亡率が約15%も下がつていたという。

普段の血圧測定では見逃されてしまつ高血圧、「仮面高血圧」もおそろしく。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」であります。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

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、調べてみると選択肢に入れてみてもいいだろう。

主に早朝などに血圧が急上昇する「血圧サージ」

も、血管に負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高める。血圧サージが起きているかどうかは、先ほど紹介した脈圧を超える場合は、血圧サージを疑つたほうがいい。現役でストレスの高い仕事をしている人は、職場でも血圧を測りたい。度くらは、両方の腕を測つたほうがいい。それぞの腕で測つた数値に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」。この数値を超れば、必ず降圧剤に頼らなければならぬのかと言われば、そんなことはない。次章では、薬の弊害、そして薬をやめる方法を紹介しよう。

「高血圧の薬は一度飲み始めると一生やめられない」という質問を患者さんから受けますが、

第2部 「飲み始めると一生やめられない」は間違い さらば、降圧剤！

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」

●どちらの腕で測るか
「左腕で測るか、右腕で測るかによつても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ヶ月で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（病院）で測つた血圧が140／90を、家で測つた数値で135／85を超えていれば「高血圧」であると考えられる。

もつとも、これには「年齢差」があることに注意しなければならない

シヨッピングモールで血圧を測るサービスもある。前出の平田氏が言う。「血圧は年齢を重ねるごとに高くなつていく傾向がありますので、年齢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。それが難しければ、薬を飲んで血圧を下げが必要もあります」

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、血圧は低い越したことはありませんが、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づけます。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します」（平田氏）

後期高齢者＝75歳以上になつたら、冒頭で長尾氏が語つたとおり、目標数値は150／90となる。さらに長尾氏が言う。「75歳以上の要介護者の血圧が150～160と聞いても、私は、まずは食事療法と運動療法だけ

よつて、「基準」とする数値は変わってきます。明確にリスクが高いのは、バリバリ働いている40～50代で、診察室で測つた血圧が140／90を超えている方です。その後の人生でずっ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。それが難しければ、薬を飲んで血圧を下げなければなりません」

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。

「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。特に糖尿病の方は、最高血圧を130程度まできつ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、血圧はもちろんコレステロールも下げたい」

血圧というと、最高血圧、最低血圧それぞれの数字ばかりを気にしがちだが、ほかにも注意しておくべき数値がある。

体操とツボ押しで見る見る血圧が下がる

降压体操



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ってくる。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

隆丘ツボ押し



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、くぼんでいる部分を、親指で押す。5秒間押し、5秒かけて力を抜く

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。効果は絶大で、すべての体操を10日間実践した54歳

効果的です」(加藤氏)
体操は一日のうち、
のタイミングで行つて
構わない。

これまで見てきたところでは、血压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。紹介した血压低下のための手段を生かして、今日から血压のコントロールを始めてはいかがだろうか。

のため血液が全身に回りにくくなり、それをカバーするために血液を強く押し出そうと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。

ある『内皮細胞』から分泌される物質で、血管を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るのを防ぐ働きなどを持っています。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）

では、ここでは胸の筋肉「大胸筋」を使うタイプの体操をご紹介しよう。

●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とする。

●両手をギュッと力いっぺ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秒たつたら、一気に力を抜く。

の男性は、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。

は、赤ワインはボリュームノールの力によつて、比較対照のジンに比べて血圧が上がりにくいといつて結果が出ている。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年以上にわたつて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は、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。

良質な睡眠も、高血圧の人には極めて重要だ。「人間は睡眠時に血管が下がり、その間に血管への負担を小さくしていくまです。睡眠時間が短いと、血管への負担がかかり、

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。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で実践できる簡単な運動を取り入れることも効果的だ。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」

「'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・生理学賞を受賞しま
した。私が考案した『降
圧体操』は、そのNOを

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。¹⁷ 23年に刊行した『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、「18年に刊

圧は下がる！ 薬も減塙
もいらぬ！』では、血管にしなやかさを取り戻し、若返らせるための方法を紹介している。

階段を昇る前に 一工夫

心血管疾患へのリスクが
上がりります。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、血管や心臓に負担がかかり、院長の平田恭信氏（東京通信病院）

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、右足のふくらはぎをしつかり伸ばしながら20秒静止する。左右を替えて同様に行う。

山野医療専門学校副校长の中原英臣氏は、20年ほど前に最高血圧が170を超えて、以来カルシウム拮抗薬を飲んでいる。

「おかげで現在は130程度です。普段から

2～3階分の階段の昇などの運動を心掛けてますが、階段を昇る前軽く早歩きをしておくほど『ウォーミングアップ』をするよう意識しています。階段を昇る程度でもいきなり動くと血管に負担がかかるからです」医師が実践する高血圧対策(+)式

ノーベル医学・生理学賞の発見を活用 1日1分、10日間で 数値が50も下がった！

。庄 貞
藤氏の著書では、こ
で紹介した以外の体
も取り上げている

人生100年時代を明るく暮らす「新常識」をまるごと大特集

週刊現代別冊

完全
保存版

講談社MOOK

定価 980円

おとの 週刊現代

週刊現代

Weekly Gendai Extra Issue

60歳超えたら
70歳超えたら
75歳過ぎて「食べられなくなる人」の特徴

NHK受信料も半額に

がんになつたら「払わなくていい」おカネ

最新版 血圧の教科書／さらば、尿漏れ

健康で幸せに生きる方法

60、70、80代を

医師が教える食事の新常識
アンアンご飯に納豆はせつかくの栄養が白無し

特別付録 ピント矯正シート

眺めるだけで老眼がラクに！

有名人私はこうして
病気を治した

大谷直子 大林宣彦 生稻晃子 高木禎彦
大谷昭宏 ラモス・瑞偉 竹原慎一 ほか

これなら安心です
名医が飲んでいる「市販薬」一覧

余命3ヶ月の肺がん
2度の再発乳がん