

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から



(一財)九州健康総合センター
北九州市八幡東区平野 1-11-1
電話(代)093-672-6050
http://www.kyuken.or.jp
編集 機関紙編集委員会
発行人 野口修司

『高血圧トピック』

「高血圧治療ガイドライン」は日本における高血圧診療の指針であり、第5版が発行されました。そこで、今回は上野医師に高血圧の新しいガイドラインにおけるトピックを二つご紹介いただきます。



医師 上野 啓通

● 高血圧とは

私たちは、血液によって栄養や酸素が全身に送り届けられることで生命を維持できています。血液が全身をめぐる際、血管に対してかかる圧力が血圧です。心臓が収縮すると大量の血液が送り出され、血管に大きな圧力がかけられます。この際に生じる高い血圧値を収縮期血圧（最高血圧）と定義しています。一方、心臓が拡張すると、心臓から送り出される血液が減り、血管にかかる圧力も低下します。この際の低い血圧値を拡張期血圧（最低血圧）と定義しています。高血圧とは血管に過度の圧力がかけている状態であり、高血圧が続くと血管に負荷がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管病リスクが増大します。

① 高血圧じゃなくても、血圧はなるべく下げた方がいい？

日本に先駆けて改訂されたアメリカのガイドラインでは高血圧の診断基準が引き下げられました。一方、日本の診断基準は従来の140/90mmHg（診察室血圧）と変化なかったものの、今まで「正常高値血圧」とみなされていた血圧値が「高値血圧」と呼び名が変更されるなど、全体としてより厳格な目標設定と早期介入が推奨されるようになりました（図1）。

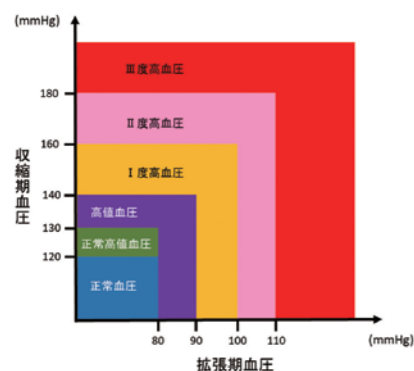


図1 高血圧の分類 出典：高血圧治療ガイドライン2019（筆者一部改訂）

こうした変化は、高血圧に対して『厳しい治療（目標収縮期血圧：120mmHg）』をおこなった場合、『標準的な治療（目標収縮期血圧：140mmHg）』より死亡数や心血管病リスクが明らかに改善するという海外の大規模研究の結果が根拠になっています。

さらに日本の研究でも「血圧が上がるほど脳卒中の発症リスクは高くなる」ということが報告されています（図2）。

つまり「高血圧」と診断されるかどうかに関わらず「血圧は低い方が血管に対して良い」という可能性があるのです。

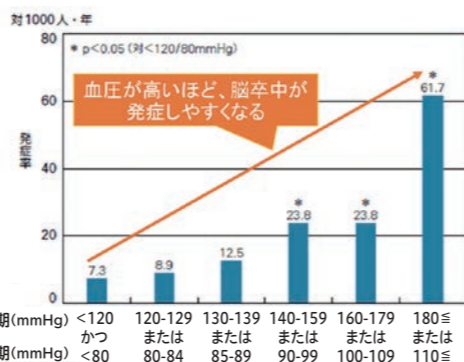


図2 血圧値別にみた脳卒中発症率
出典：高血圧治療ガイドライン2009（筆者一部改訂）

す。ただし低すぎる血圧は血流低下のリスクとなります。高齢者では血流が低下するとふらつきなどの恐れがあるため、目標血圧が少し高めに設定されています（75歳未満の目標血圧：130/80mmHg未満、75歳以上の目標血圧：140/90mmHg未満）。

② 家庭での血圧測定が大事です

血圧は常に変化しており、緊張やストレス・体調で大きく変動します。よって診察室血圧に加えて、家庭血圧を知ることが重要です。前回（2014年版）ガイドラインにおいても「診察室血圧と家庭血圧の間に差がある場合、家庭血圧による診断を優先する」と明記されていましたが、今回は家庭血圧が診断基準に組み込まれるとともに、家庭血圧を指標とする降圧治療の実施が強く推奨されるようになりました。健診や病院でのみ血圧が高いタイプは「白衣高血圧」と言って積極的な治療対象になりませんが、反対に健診や病院で血圧正常でも自宅で血圧が高いタイプは仮面高血圧と言って病気のリスクが非常に高く、治療の対象となります。こうした仮面高血圧は家庭血圧を測定しないと診断できません。

● 最後に

日本における高血圧患者数は治療していない人を含めると約4,300万人と推定され、「日本人の国民病」とも言われます。高血圧を完全にコントロールできれば、年間の死亡者数は10万人以上減少すると予想されています。血圧を下げる上で生活習慣の改善（減塩などの食事療法、運動、禁煙など）が重要となります。重症の高血圧は早期の治療介入が望ましく、また高血圧を引き起こす病気が潜んでいる可能性もあるため、早めの病院受診をお勧めします。

家庭血圧も測りましょう



室温：暑くも寒くもない過ごしやすい温度

測定前：たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインをとらない

測定中：話をしない、力を入れたり動いたりしない

記録：2回測定し、全てを記録する

※毎日の血圧が記録できる手帳が各種あります。

「健康保険組合連合会」のホームページでダウンロード、また調剤薬局でもらうこともできます。

- ・背もたれのある椅子に足を組まずに座ります
・腕帯は心臓の高さに巻きます
・腕の力を抜いて手のひらを上に向けます

※家庭血圧の値が135/85mmHg以上の場合は高血圧治療の対象となります。

血圧を下げるリラクスのツボ

東洋医学では、全身を流れる生命エネルギーを『気』気の流れる路を『経路』経路の滞りやすいところを『経穴・ツボ』と言います。気が滞ったところを刺激して気の流れをスムーズにしてあげるのがツボ療法です。凝りや痛みを感じる場所や押すと心地よいと感じたり、体が暖かくなるところがツボです。ストレスを感じたり、リラックスしたい時にいつでもどこでも押しましょう。

オススメの押し方 ①いた気持ち良い程度の力加減で3回～5回押し

②息を吐きながら3秒かけてゆっくり押し、息を吸いながら3秒かけてゆっくり戻す

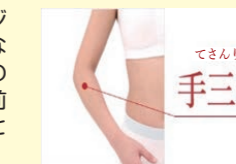
ツボの取り方



親指と人差し指の骨が交わったところから、やや人差し指のへこんだところ



手首の曲がりジワを小指側へなでいき、骨の出っ張りの手前で指が止まる場所



肘を曲げた時にできるシワに人差し指をおき、指幅3本。薬指が当たっているところ



内くるぶしの一番高いところに小指をおき、指幅4本そろえて人差し指が当たっているところ

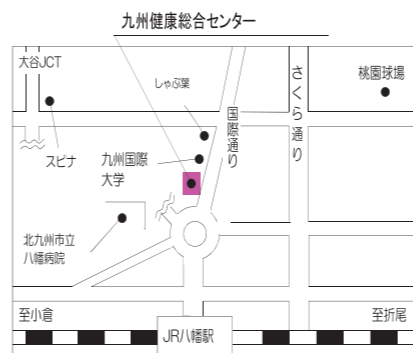


膝のお皿のすぐ下、外側のくぼみに人差し指をおき、指幅4本そろえて小指が当たっているところ



足でグーをした時、足裏で1番へこんでいるところ

写真・イラスト引用：せんねん灸HPより



一般財団法人九州健康総合センター
お問い合わせ先
〒805-0062 北九州市八幡東区平野1-11-1
TEL 093-672-6210 (健診予約)
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

編集後記

脳心血管病のリスクを減らすためにも、血圧管理することの大切さを改めて感じました。

今回の記事を参考に家庭での血圧測定をおすすめします。

健診時緊張するという方はリラクスのツボもぜひ試してみてください。