

「自分の血圧、正しくチェックして健康に！」



筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
総合病院 水戸協同病院
病院長 渡辺 重行 (ワタベ シゲユキ)

林アナウンサー：林アナ

林アナ：今日は高血圧のお話しですね。

渡辺病院長：そうなんです。茨城県は、脳卒中、心筋梗塞による死亡率が全国平均より高く、その主な原因の一つが高血圧であり、是非とも、県民の皆さんにご自分の血圧をしっかり意識していただき、いつまでもお元気で暮らしていただきたいと思い本日のテーマとさせていただきます。

林アナ：高血圧って、どのくらいの血圧のことをいうんですって。

渡辺病院長：上が 140mmHg、下が 90mmHg を越えると、そのどちらかが超えただけでも高血圧であると診断されます。

林アナ：先ほど、脳卒中、心筋梗塞の主な原因の一つが高血圧である、とのお話しでしたが、血圧と脳卒中、心筋梗塞って、どういう関係があるんでしょうか。

渡辺病院長：血圧が高いと、血管が早く傷み、血管の壁が厚くなり、血管が細くなり、そして硬いのもろくなり、ひいては脳や心臓の血管がつまる脳梗塞、心筋梗塞、あるいは脳の血管が破ける脳出血が発生することになり、血圧の上昇とともに死亡率がうなぎ登りに上昇します。

林アナ：うなぎ登りですか。血圧の数字で、病気の率ってはっきり変わるものですか？

渡辺病院長： 血圧の高い低いで、かなり大きな変化が生じます。高血圧の人の血圧を、たった 2mmHg 下げるだけで、脳卒中による死亡率が 8%減少し、心疾患による死亡率も 8%減少することが知られています。合計で 16%死亡率が減少することになります。逆に、血圧が正常値より 10mmHg 高いと、今申し上げた 16%の 5 倍、すなわち、80%死亡率が上昇することになります。血圧が正常値より 20mmHg 高いと死亡率は 160%増加し、30mmHg 高いと 240%増加するというわけです。まさにうなぎ登りです。従って、ご自分の血圧をしっかり把握して、高血圧であるならばそれをきちんと管理あるいは治療する必要が強く叫ばれているわけです。

林アナ： なるほど！では、血圧はどのようにして、高い、低いを判定すればいいのでしょうか。よく、病院で、あるいは検診で血圧を測りますが。

渡辺病院長： どこで測った血圧が重要か、たくさんの研究がなされており、以下のことが明らかとなっておりまして。

まず、病院で測った血圧も家庭で測った血圧も正常範囲であるという方、これが正常な人ということになりますが、この正常な人の死亡率を 1 とした場合、病院で測った血圧も、家庭で測った血圧も両方とも高い人の死亡率は 200 から 300%の高値となります。すなわち、死亡率が 2、3 倍高いということになるわけです。ここまではわかりやすいですね。

一方、病院だと高いけれども、家庭では高くないという人、これはいわゆる白衣高血圧といわれるものですが、この方々の死亡率は正常の人の死亡率となんら変わりがないことがわかっております。すなわち病院で高くても、家庭で測った血圧が正常であれば大丈夫ということになります。

逆に、病院で測った血圧は正常なのに、家で測ると高いという人もかなりの頻度でいらっしゃいます。これを仮面高血圧と言います。すなわち、一見高血圧ではないように思われるが、実は仮面を剥けば高血圧である、という人です。主に、朝、血圧が高い人がこれに該当いたします。この仮面高血圧の患者さんの死亡率は正常な人に比べ、やはり 200 から 300%の高値となることが知られております。

以上をまとめてもう一度繰り返しますと、病院で測った血圧が高くてもお家で測った血圧が高くなければ白衣高血圧であり、心配ないことになります。逆に、病院で測った血圧が正常でも、お家で測った血圧が高ければ仮面高血圧で死亡率が高いこととなります。

もっとわかりやすくまとめますと、病院で測った血圧が高かろうが低かろうが、お家で測った血圧が正常であれば大丈夫で、お家の血圧が高ければ、病院で低くてもダメということになります。

林アナ : そうなんですね。ということは、病院で測った血圧では判断できないってことですね。

渡辺病院長 : おっしゃるとおりです。病院の血圧は、参考にしかありません。逆に、お家で測った血圧ですべてが判断できるということです。

林アナ : そうなんですね。じゃあ、お家で血圧測るしかないですね。あっ、それで今日のタイトルが、「自分の血圧、正しくチェックして健康に！」となるわけですね。

渡辺病院長 : 聡明なる眼識、恐れ入ります。

林アナ : では、お家でいつ血圧を測るのが良いのでしょうか。

渡辺病院長 : これに関しても沢山の研究がなされております。それらによりますと、朝起きて1時間以内の血圧が最もよくその人の死亡率を反映するということがわかっております。一般に朝起きてすぐの血圧が、1日のうちで最も高い血圧であることが多いためでもあります。従って、血圧測定は、朝起きて1時間以内というのがポイントです。

林アナ : どういう血圧計を使えばいいんですか？

渡辺病院長 : 血圧計は、市販の電池で動く小型の血圧計で十分です。ただ、手首や指で測るものは、あまり正確でないので、かならず上腕、すなわち二の腕に巻く血圧計を用いてください。

林アナ : 血圧って、何度か測ってもいつも違う値がでますよね。どう測ればいいんですか。

渡辺病院長 : おっしゃる通りですね。血圧は常に変動しているもので、毎回少しずつ違う値が出てきますよね。逆に何回測っても同じ数字が出てきたら、それこそ機械が壊れてますよね。また、血圧は運動すると上昇します。運動時の血圧上昇は正常であり、むしろ血流を良くして血管を広げる作用があり、動脈硬化を抑制します。なので運動すること

が推奨されているわけですね。これに対し、安静にしているにもかかわらず血圧が高いのが高血圧な訳です。

そんなわけで、朝起きて1時間以内に、台所仕事などをする前に、トイレだけ済ませて、測定するのがいいわけです。椅子に座って安静にして3、4分たってから測るのがいいんですが、そんなに長い時間ぼーっと座ってられないですね。なので、座って何度か測って、1回目が高ければ2回目の値を記録していただき、1回目も2回目も同じくらいならやっぱり2回目の値を記録していただければいいと思います。

林アナ : 結局、2回測って、2回目を記録しておけばいいんですね。よくわかりました。そして測った血圧の数字をどう判断するかですね。

渡辺病院長 : はい。さきほど申しましたように血圧の値は常に変動しておりますので、時々高い日があつたり低い日があつてもその値にとらわれる必要はなく、例えば1週間連続して測って記録した値の大まかな平均値がどのくらいかで判定することが重要です。

一般に高血圧の定義は、上が140mmHg以上、あるいは下が90mmHg以上、ということになっておりますが、家庭で測った血圧では、基準が5mmHgづつ低く設定されており、すなわち、家庭で測った血圧では、上が135mmHg以下、かつ下が85mmHg以下が、目標となります。ただ、最近の研究によりますと、死亡率が最も低くなるのは、上が125mmHg以下、かつ下が75mmHg以下とされておりますので、この値が理想的です。すなわち、135/85以下が絶対必要で、125/75以下が理想的、ということになります。

皆様には、今日お話しましたような方法でご自分の血圧を正しくチェックしていただき、それを超えているようでしたら、ぜひかかりつけ等の医師にご相談いただき、正常な血圧を維持してご健康に暮らせますよう、取り組んでいただければと思います。