

川崎市立川崎病院 腎臓内科の安藤孝と申します。

本日は、治せる高血圧のおはなしの第一回目として、「高血圧とは」をテーマにお話ししたいと思えます。

さて、川崎から約1700km南、美しい珊瑚礁の中に小さな島があります。

こんな南の島でのんびり生活していたら、血圧なんて上がりませんよね。

私は、日本最南端の島で、船医として働く機会がありました。

もちろん暖かい気候のところに住めば健康的で、血圧も下がるかといえばそうとも限りません。

洋上に、医者は一人しかいませんから、内科医といえども、怪我があれば縫わねばなりませんし、基本的には、24時間週7日の勤務でした。

南のこの小さな島で快適に暮らすことができたのも、おいしい食事を提供してもらえたり、電気や水が使えたりしたからです。

いわゆるマズローの欲求段階説にいう生理的欲求が満たされていたからです。

マズローの欲求段階説は生理的欲求から安全欲求、それが満たされて今度は、社会的欲求や承認欲求、最後には自己実現欲求を求めるようになるというものです。

さすがに、船の上にペットを連れていくことはできませんでしたが、いざとなれば、船上のヘリコプターからの搬送もできるようになっていましたので、安全欲求も確保されていました。

つまり、恵まれた気候だけでなく、食べたり、飲んだりといった、生理的欲求。

それから、他の国から攻められない、いざといった時にはお医者さんがいるといった安全欲求に加えて、同じ現場で働く人たちと、ふれあい、認め合って、こうした充実した生活があつてはじめて、人は自己実現を目指して成長することができるのです。

確かに、ストレスのない生活は、血圧を上げにくいかもしれませんが。だからといって、われわれの日々の生活は血圧だけを中心に回っているわけではありません。

日々の活動の中で、おいしいものを食べてリラックスしたり、ペットと戯れながら過ごしたりすることもあれば、いやなこと大変なことに直面して、それによって血圧が上昇してしまうというようなことを経験しているわけです。ですが、そうしたストレスも、全体の人生の中で考えてみれば、人と人とのつながりの中で、私たちの生活を豊かにしてくれているのです。

大切なのはこうしたバランスです。

さて、前置きが長くなりましたが、今日のお話は高血圧についてです。

適正な血圧目標は、年齢や合併症の有無などにより変わってきますが、診察室での血圧が140または90を超える方、ご自宅の家庭血圧計で血圧が135または85を超える方ですが、実は、日本人全体の3分の1が高血圧と言われております。若いころから血圧の高い人は多くはありませんが、男性40代、女性50代になりますと、4割以上の方が、この基準を超えてきます。

60代、70代となると、高血圧の人の方が多くなり、高血圧でない人の方が少数派となります。

ここで、大きな問題となるのは、自分の血圧がわからない、自分が高血圧なのに、高血圧だと認識して

いない、治療していない患者さんが非常に多いこと、また、血圧の薬を飲んでいるにもかかわらず、十分に治療目標まで血圧が下がっていない人が多いことです。

そこで、本日は、まず初めに、血圧とは何なのか、というところからお話を始めていきたいと思えます。

血圧ですが、同じような言葉で、電圧、水圧などといった言葉があります。

どれも、こうした圧を決めているのは、流れと抵抗でその積が圧となるのです。

必要な血圧を保つことで全身の臓器へ、血液を送り込んでいるのですが。

血管が収縮して流れ道が細くなって流れにくくなり、抵抗が大きくなれば血圧は上がりますし、また、そもそもの流れが多ければ、これもこれで血圧をあげることになるのです。

では、実際には、どういった場合に、血液の流れや抵抗が高くなるのでしょうか？

まず最初に、血流を考えてみましょう

血液の流れが増えれば血圧は上がります。ではその血液の量を決めているのは何なのでしょう？

皆さん、日々の食事で塩分を摂取していますね。実は、この塩分を摂取することによって、体の中の血液量が増えてくるのです。

逆に、塩分をほとんど摂取しないようなアマゾンのある部族などは、ほとんどの人が血圧が高くないのです。

では、私たちは、生活を見直してヤノマミ族のような生活を目指すべきなのでしょう？

私はそうは思いません。ヤノマミ族から学ぶことは多く、塩分の摂取が多くなれば、血圧の上がる人が増えてきます。

でも、決して今の日本人は、ヤノマミ族よりも短命ではありませんし、健康状態が劣っているとは思えません。もちろん血圧も大事ですが、それ以外のバランスも含めて考えるべきなのです。

血流をふやさないために水は飲まないから、といっても無理です。

そもそも、頭の中の口渴中枢という部分の働きによって、塩をとると喉が渇きます。水を飲まないようにがんばっても、今度は、下垂体ホルモンや腎臓の働きによって体のなかが濃くなりすぎないように、尿量を調節します。

結果として、血流が増えることになって血圧が上昇するのです。

よく、患者さんからは、私は薄味にしていますからと言われますが、一日に何グラムくらいの塩をおとりですか？とお尋ねしても正確にお返事くださる方はいらっしゃいません。

口からとった塩分は、通常ほとんどが尿中に排泄されます。ですので、一日の尿を貯めて塩分摂取量を計測することができます。一日分が大変であれば、クリニックに受診した際の尿でおおよその塩分摂取量を計算することができます。かかりつけ医のいらっしゃる方は、ぜひ主治医と相談してみてください。そして、6gより多く摂っているようであれば、6gを目安に減塩する方法を工夫してみましょう

もう一方での血圧が上がる原因、血管抵抗について考えてみましょう

血管が収縮するあるいは拡張しないとどういったことで起こるのでしょうか？

確かに、緊張すると血圧が上がります。ストレスの全くない生活を現代において想定することはかなり難しいようですが、一日中、あるいは、眠っているときもストレスのために血管抵抗があがり、血圧が

高くなっているのであれば、それはいけません。

運動する際に体の筋肉に血液をいきわたらせる際にも血圧は上昇しますが、日々の運動が血管抵抗を下げ、血圧を下げることは多くの研究で報告されています。

血管抵抗について考えるときに必要なのは、血管が柔らかく、拡張するかどうかということです。

喫煙や加齢で、血管が固くなると、血管の壁がカチカチになって、血液が送り出される際に、思ったように広がることができなくなってしまうのです。

こうした動脈硬化は、加齢とともに進行するため、年齢とともに血管抵抗が増し、血圧が上がるのは、ある意味許容せざるを得ないことなのです。

血圧が上昇するメカニズムの中にはまだ分かっていないことも多いのですが、本日は、血圧を、血液の流れと血管抵抗に分けて、血圧の上がる原因を説明させていただきました。

血管の抵抗には、年をとって血管が固くなり、拡張しにくくなるという面もあり、血圧の上昇のある部分については受け入れざるを得ないということです。

最後に、ニーバーという方のお言葉をご紹介します。ニーバー氏は神様へのお祈りの中で、3つのものが欲しいと願いました。

一つ目には、変えることのできないものに対しては、動じない心が欲しい、与えてくださいと

二つ目には、変えるべきことに対しては、これを変えようという勇気を お与えくださいと

そして三つ目には、変えることのできないものと、変えるべきものを見極める知性を与えていただきたいとお祈りしました。

血管抵抗が上昇する原因には、年齢とともに不可逆的に進行する部分もあり、すべての高血圧が、飲み薬の助けなしで治せるというわけにはいきません。

そういった意味で、私たちは、変えることのできない時の流れに対して、しっかり動じないで受け止める必要があります。

一方で、たばこをやめるとか、太りすぎない塩分を摂りすぎないといった日常の生活習慣は、一人一人の力で変えていくことができます。

私たちは、受け入れなければいけないことつまり変えられない、例えば年をとること、と、勇気をもって変えるべきこと、つまり悪い生活習慣ですね、それらを見分ける知性を得るよう努力するべきと思います。

この世の中で、最も健康な人が最も長生きするわけではありません。

健康そうに見えていても早くなくなってしまう方もいらっしゃいます。

生き残るのに大切なのは、自分の置かれている状態において、変化に適応していくことです。

保存の技術がなく、塩分濃度を高めて食べ物を保存していた時代から、いろいろなストレスはあるものの、塩分制限をしながらも食べ物が冷蔵、冷凍できる時代です。

是非、皆さんも、血圧が上がる原因を理解して、血圧を適正まで下げるようにしましょう。

最後にまとめです。

日本人の平均寿命も年々伸び、高齢になると血圧が上がることもあって、日本人全体で3人に1人が高血圧になります。

この血圧の上がる原因として、大きく、血液の流れ（血流）または、血管の抵抗による血圧の上昇を説

明させていただきました。

高血圧のある部分は、年齢とともに血管が固くなるために致し方ないとも言えますが、勇気を持つことで変えることもできる生活習慣があります。

ぜひ、勇気をもって血圧を下げ、そして、健康で楽しく長生きしましょう！

ご清聴ありがとうございました。

これで、本日の講演を終了させていただきます。

お疲れさまでした。