

「最近の高血圧に対する認識」

高血圧と診断を受けている人は年々増加傾向で先進国ほど数多く患者がいる。高血圧が危険という認識は60歳未満までの人達で特に重要で、60歳未満では高血圧の人ほど心臓や脳の循環器系疾患に罹患しやすい。しかし、60歳以上ではこの関係性は当てはまらない。その高血圧の基準だが、最近では130/80mmHg以上を高血圧として、これ以上の数値は高血圧患者として投薬の対象となる。

血圧の日々変動幅

例えば、突然高血圧の範囲に入ったとしても驚くことではない。血圧は日々状況に合わせて変動しているので、今どんな環境か注意を払う必要がある。通常であれば収縮期血圧（上の数値）は10-15mmHg程度、拡張期血圧（下）は5-10mmHg程度の変動が常に行われている。この幅を超える場合には注意しておきたい。

正常だけど異常な血圧

その他にも突然異常な血圧（高血圧）になる場合がある。例えば・・・

ストレス下にある時：強いストレスを受けていると人の体は防衛反応が働き血圧が上昇する。代表的なものは「白衣高血圧」と呼ばれるがその他にも強いストレス下にあると高血圧になる。

有酸素運動が少ない：身体の代謝が関係してくるが、運動が少ない・あるいは無酸素運動が多く有酸素運動が少ない人でも血圧が上昇する。もしも運動をしていて血圧が高くなっているならば、有酸素運動の現象から筋が硬くなり怪我をしやすくなっているかもしれない。適切な有酸素運動を含めることでこれは解消する。

栄養素の問題がある：栄養の偏り、特にカルシウム、ビタミンA、Cが少なくなると血圧が上昇する。大雑把に言えば、野菜の種類が足りなかったり、海藻が足りないの、特定の野菜に偏らない摂取が必要。加工ジュースは自分でミキサーにかけて作ったものは良いが、初めからパッケージされているものはあてにならない。

高血圧の背景にある問題で危険度が違う

高血圧があることそのものはさほど問題ではないが、さらに健康問題を有している場合には危険度が大きく異なる。高血圧=太っている人というイメージがあるかもしれないが、それ以上に悪い問題は血糖調節性障害を持っている人たちだ。単純に言えば糖尿病あるいはその予備軍であるが、インシュリン抵抗性の問題をもっていると出血性疾患のリスクが大きく増大する。血管の壁が脆くなるため、動脈瘤やその破裂、脳卒中などの危険性が高まる。続いて問題になるのはLDLコレステロールが高く、HDLコレステロールが低い人たちだ。コレステロールのバランスが悪い人たちは動脈硬化が進行しやすく、それが高い血圧によって剥がれて飛んでいき、血管を詰まらせる。心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高くなる。前者は糖質のコントロールが必要で、後者はジャンクフードや酸化した油をよく摂取する人たちで問題になるでしょう。

血圧は加齢で上昇する

前述したが60歳以上では高血圧を問題視する必要が少ない。ただし、糖尿病や高脂血症をもっている人たちでは問題。人は加齢に伴って血圧、コレステロール値が上昇するため自然現象で高血圧になっているかもしれない。

まとめ

最近の高血圧に対する考え方をまとめたが、自分の血圧に対して正しく理解して改善すべきことと問題にする必要がないことを再認識しましょう。出典：Phill Maffetone, UPDATE: The Ups and Downs of Blood Pressure

お知らせ

- ✓ 3月7日(水)は勉強会のため休日診療いたします。
- ✓ 3月18日(日)は日曜診療します。
- ✓ 3月19日(月)は休診いたします。
- ✓ LINE@では日曜診療や休診のお知らせ、ニュースレターの発行などを案内しています。
- ✓ LINEから問い合わせも可能です。
- ✓ LINE@の登録は右のQRコードから。

