

元気な高齢者に潜む心筋梗塞リスク



車普及や食の欧米化で増加

現在、問題となっているメタボ合併高血圧は地域別に特徴が出始めている。大石教授はまず沖縄県を挙げ、「米車駐留などの影響でいち早く米国型のファストフードが普及

し、顕著に増えている」と指摘する。沖縄県では塩分、糖分、脂質が多いファストフードを子供のころから食べ続けたままの50代以降の人が心疾患になる比率が増えていると指摘される。実際、同県は2月下旬に発表された都道府県別の平均寿命の最新データで、女性は7回連続で維持してきた1位を明け渡し3位となり、男性は前回の25位から30位に下がった。

次に「車の普及で通勤・通学で歩かなくなっている地方や大阪は「ストレスによる高血圧が増加している可能性がある」という。大石教授は

高血圧地域別の特徴



メタボ合併高血圧を防ぐには…

- 食事のバランス
 - 間食を減らす
 - 3度の食事をしっかりとる
- 適度な運動
 - 歩いて買い物に行く
 - ひと駅分歩く

こんなに多い1食の塩分

例 1食に含まれる塩分



みそラーメン 約6グラム



カツ丼 約4.5グラム

時にはスープを残すことも大切

回数を減らす工夫も

日本人の食塩摂取

1日平均 約10グラム

1日の目標 6グラム未満*

*1:「高血圧治療ガイドライン(JSH2009)」より

メタボ合併高血圧放置で発症の危険

「私のところに来る高血圧患者の高齢者の中で太っている人の割合がものすごく増えた」と大石教授は最近の変化に驚く。これは10年の傾向であり、その結果、多くの高齢者の高血圧はメタボに由来するメタボ合併高血圧にシフトしている。

メタボ合併高血圧が増加している背景は「かつては年輪に同じ食欲も減退する人が多かった。だが、元々の高齢者は食欲が落ち、今の高齢者は食欲が進み、食の欧米化が進んでいる」と大石教授は解説する。メタボになると内臓脂肪を過度に蓄積する機会が増える中、若者と

同じような量の食事をして

メタボ合併高血圧になるメカニズムは種々の研究によって明らかになってきている。「メタボになると内臓脂肪を過度に蓄積する機会が増える中、若者と

同じような量の食事をして

メタボ合併高血圧になるメカニズムは種々の研究によって明らかになってきている。「メタボになると内臓脂肪を過度に蓄積する機会が増える中、若者と

同じような量の食事をして

薬
食事
運動
予防+

メタボリック
シンドローム STOP!

鹿児島大学大学院 大石 充 教授



〈お話し〉平成2年、大阪大学医学部卒業。桜橋渡辺病院循環器内科、豪州ハワード・フロリー研究所留学、大阪大学医学部付属病院老年・高血圧内科病棟教授を経て、25年2月から鹿児島大学大学院循環器・呼吸器・代謝内科学教授、日本高血圧学会評議員、専門は動脈硬化の発症メカニズムや高血圧による臓器障害の研究。

感神経の動きが強くなり、血圧が上昇する。さらに塩分を体に蓄積しやすい状態になり、より血圧が上昇しやすい状況に陥る。

内臓脂肪の蓄積は、高血圧のほか脂質異常症、糖尿病の要因にもなる。

量と質で高血圧予防

メタボの場合、「血管の中にコレステロールなどが多く、傷ついた血管内皮から血管内に入り込む」として、それが動脈硬化の原因となるだけでなく、動脈を詰まらせるプラーク(脂質の塊)による血管内の膨らみ、もくもく生じさせ、心筋梗塞の危険が高まる」と大石教授は解説する。

「一置は筋肉の質のこと。運動によって筋肉の質がよくなると、脂肪が燃えやすくなり同じ体重でも消費するカロリーが増える。高齢者が運動量を増やすには「買い物はできるだけ歩いて、毎日歩いて

保しているのは間違いない。こうした現代特有の高血圧を予防するには「量と質の両面から注意することが大切」という。「量」とはカロリー摂取を減らすこと、メタボの人の多くに共通する間食と飲酒について、メタボ合併高血圧のコントロールが重要となってくる。「太っている人」に聞くと、その原因は間食に行き着く。間食を減らすためには3度の食事は少しだけ食べ過ぎでもよい。ビールを飲むなら、なるべく糖質オフのものを」と大石教授は助言する。

ガイドラインで推奨

膝や腰に痛みがあるなどで運動ができない高齢者も少なくない。なかなか血圧がコントロールできない人には薬物治療を行う方法もある。メタボ合併高血圧の治療にはARB(アンジオテンシンII受容体拮抗薬)という降圧剤が多く用いられている。ARBは日本高血圧学会の高血圧治療ガイドライン(JSH2009)で積極的に使用することが推奨されている。

ARBはアンジオテンシンIIというホルモンの動きを阻止するのが特徴。「アンジオテンシンIIは高血圧、動脈硬化、心筋梗塞、心不全のすべての段階で悪影響を及ぼしている。各段階でその危険因子をブロックできる効果が期待できる」と大石教授は解説する。

メタボの人は血中の老廃物が多く、腎臓にも負担がかかりやすい。メタボを原因とした慢性腎臓病(CKD)も増えている。「ARBには腎臓の保護作用もあり、腎臓保護作用により心筋梗塞を発症させにくくする働きがある」と話す。

高血圧は初期の場合、自覚症状が少なく、放置しがちだ。しかし、知らず知らずのうちに動脈を硬化させていってしまう。大石教授は「ひとたび動脈硬化になると、元の状態に戻すことはほぼ不可能だ。動脈硬化に移行するまでは一定の期間がある。高血圧と診断されたら、早めに専門医に相談すべきだ」と呼びかけ

撲滅運動キャンペーンに取り組んでいます

産経新聞社では全国紙で唯一、「メタボリックシンドローム撲滅のためのキャンペーン」に取り組んでいます。詳しくは、メタボリックシンドローム撲滅委員会専用ホームページ(<http://metabolic-syndrome.net>)まで。

主催 メタボリックシンドローム撲滅委員会、産経新聞社、フジテレビジョン、ニッポン放送、フジサンケイ ビジネスアイ

後援 厚生労働省、日本肥満学会、日本動脈硬化学会、日本高血圧学会、日本糖尿病学会、日本循環器学会、日本腎臓学会、日本心臓病学会、日本血栓止血学会、日本歯科医学学会、日本歯周病学会、日本抗加齢医学会、日本CT検診学会、日本人間ドック学会、日本総合健診医学会、日本食物繊維学会、日本内分泌学会、日本プライマリ・ケア連合学会、日本小児科学会、日本医師会、日本臨床内科医会、日本歯科医師会、日本栄養士会、日本薬剤師会、健康・体力づくり事業財団、日本健康運動指導士会、日本フ

ィットネス産業協会、日本生活習慣病予防協会、全国保健師長会、日本糖尿病財団、日本心臓財団、日本製薬工業協会、日本ウォーキング協会、日本看護協会、健康保険組合連合会、日本OTC医薬品協会、日本健康スポーツ連盟、健康日本21推進全国連絡協議会、国立健康・栄養研究所、日本学校保健会、全国学校栄養士協議会、日本食生活協会、サンケイリビング新聞社、扶桑社

協力団体 尿酸血症・メタボリックシンドロームリサーチフォーラム

メタボリックシンドローム撲滅委員会 委員長 松澤佑次・住友病院院長(日本肥満学会前理事長)◇委員 門脇孝・東京大学大学院教授(日本糖尿病学会理事長)、島本和明・札幌医科大学学長(日本高血圧学会元理事長)、北徹・神戸市立医療センター中央市民病院院長(日本動脈硬化学会理事長)、齋藤康・千葉大学学長、渡邊昌・生命科学振興会理事長、中尾一和・京都大学大学院教授(日本肥満学会理事長)