

高血圧

「早期治療を心掛けて」

高血圧の人は心筋梗塞や心不全、脳卒中といった「心血管病」になる可能性が高い。腎臓病患者も多いほか、最近では認知症に影響するともいわれる。専門家は「血圧を定期的に測ること。高いときは医師や保健師に相談し、早期治療を心掛けて」とアドバイスする。



鹿大・大石充教授

・高血圧で、知らないうちに重病（サイレントキル）にならないために大石充教授が勧める対策

- ①血圧を測ることがスタート
- ②自分自身の生活習慣をよく知る
- ③生活習慣を一つずつ無理なく修正する
- ④減塩と減量がポイント
- ⑤早めに治すほど効果的



鹿児島県によると、血圧が高く医療機関で治療している人口10万人当たりの推計患者数は2011年、女性が896人で全国4位、男性は539人で11位。全国平均（女性623人、男性440人）を大きく上回っている。脳卒中は、

男女とも国内2位の多さだ。鹿児島大学大学院歯学総合研究科の大石充教授(51)「心臓血管・高血圧内科学分野」は、高血圧の主な原因として「塩分の摂取過多と肥満」を挙げている。県民の1日の塩分摂取量は、全国平均と同じ10gあまりだが、大石教授は「目標は6g以下」と強調する。肥満になると、食塩を体にとってため込みやすい「食塩感受性」になり、交感神経が活発化、血管が収縮して血管抵抗が増大する。塩分過多と肥満の両方があると、高血圧はより重症化する。予防策を「血圧が上がら

血圧測定毎日2回、減塩・減量も

始めたころから治療すれば、血管は硬くならない。血圧測定、減塩、減量が大切」と勧める。

血圧測定は毎日2回、朝食前と夕食前か寝る前に。減塩を心掛け、カリウムを含む果物や青野菜、海藻を食べてナトリウムを体外に排出する。アルコールは1日に度数25度の焼酎なら0・6合が目安だ。

体重が18歳のときと比較して十数%増えた人は、高血圧になる危険性が2・3倍高まる。「減量は1カ月に1kg。まずは減量10%くらいを目指し、80%な

ら72kgまで落とす」。ウオードキンクや軽いジョギングなど運動は1日40〜60分くらいが適切で「爽やかな汗をかくて、心地よい疲れが出る程度」に。きつい場合は、午前と午後に分ける。

Q&A

高血圧

最高血圧140mmHg、最低血圧90mmHgのどちらか一つでも超えること。値は世界共通。初期症状が乏しく、症状が出たときには血管障害が

ため、血管を保護するエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)が不足すると分析する。長野県北部の住民は信州みそをよく口にしているが、リンゴも食べる習慣があるため、脳卒中の発症が少ないという。

大石教授は鹿児島島の印象を、「車社会で歩かず、運動不足。味付けが甘辛い」と語る。県民は日本酒より度数の高い焼酎を飲む機会が多い一方で、果物を食べる量が少なく、ナトリウムを体外に排出しにくい。さらに、魚の摂取量が少ない

かなり進んでいることから「サイレントキラー」と呼ばれる。高血圧が続くと血管が硬くなり、脳卒中や心筋梗塞・心不全、足が痛くなったり歩けなくなる下肢閉塞(へいそく)性動脈硬化症、透析が必要になる高血圧性腎硬化症を引き起こす。

大石教授は「地域性や個人の生活習慣を十分に理解して、それにあった指導が大事。一気に全ては治せないで、まずは悪いところから治す方がいい。血圧を測り、高いときは医師や保健師に相談を」と呼び掛けている。(清水裕貴)