

会 師 医 市 牧 小 苦

師 医

日 能 山 下

高血圧とQ&A

Q 高血圧者はどのぐらいいるんですか。

A 大体六十歳代では三〇%、七十歳代では四〇%に高血圧を認めるといわれています。

Q 血圧が上がる原因はなんですか。

A それが、調べても一〇%強は、血圧上昇の原因を突き止められるんだが、残りの大多数、すなわち八〇%以上は調べても

まず生活様式の調整が大切

原因が分からないんだ。それが現在の医学のレベルなんだ。それで原因不明の高血圧者を本能的に高血圧症といっているんだ、だから「あなたは本能的に高血圧症です」といわれたら「あなたの高血圧は原因を調べたが、原因不明です」といわれたのと同じなんだ。

Q ならば、八〇%以上の高血圧者に対して原因を治す、す

なわち高血圧という病気を治すことができないじゃないか。

A その通りなんだ。残念ながら高血圧に対する現在の医学は、まだそんなレベルなんだ。

Q では、なぜ治せないのに薬を飲むのか。

A それは高血圧を放置しておくと五年、十年、十五年と月日がたつにつれて、脳卒中や心臓発作、腎障害を起こす危険が

増えるようになり、高血圧の平均寿命は正常血圧者に比し十年以上も短いんだ。また、脳卒中後、幸いに助かってても何らかの身体的障害は起こすし、最悪では寝たきりになる場合だってある。若いと時に脳卒中を起こすと自分だけの犠牲でなく家庭にも重い負担をかけ、例えば子供に高校や大学を中退させなければならぬ場合もある。また、

老いて脳卒中を起こし助かって寝たきりになると家族の介護も大変になるんだ。そうならないためにも日頃から薬を飲んで血圧を正常に保つことが大切なんだ。その意味では血圧の薬は治療薬でなく、予防薬といったほうが適正だろうね。だから、血圧の薬を飲むとクセになる、だから薬は飲まない方がよいという人がいるけど、これは予防ということを理解していない人で大変な思い違いをしているんだ。

Q 血圧が高いと必ず薬を飲まなければならないのですか。

A いや、まず生活様式の調整 (Lifestyle Modification) が大切なんだ。すなわち禁煙、体重の調整、節酒、適度の運動、食塩摂取制限、十分なK(カリウム)の摂取、Ca(カルシウム)やMg(マグネシウム)の適量摂取などがそれなんだ。また、高脂血症、高尿酸血症、糖尿病など

高血圧とQ&A

を合併している時は、このコントロールが同時に必要なんだ。それでも血圧が高い時は薬を飲んだほうが良いんだ。また、血圧が上がった原因も調べるべきだね。

Q 血圧を正常に保ったら脳卒中や心臓発作は防げるんだろ
うか。

A うん、完全には防げないが血圧の薬を飲んで血圧を正常に保っている人は、薬を飲まないで高血圧のままにしている人に比し脳卒中は四二%も減少。また、心臓発作も一四%減少しているという報告があるんだ。それだけでも薬を飲んでる方が効果があるといえるだろう。心筋梗塞に関しては疫学的には有意の差はないという報告もあるし、二倍以上の発症率があるという報告もあるんだ。カプラーンは糖尿病、高血圧、肥満、高脂血症の四項目を死の四重奏 (deadly quartet) と呼んでいるし、また、高

血圧を静かなる殺人者 (silent killer) とも呼んでいるんだ。

Q でも薬には副作用があるじゃないか。

A そうそう、薬には必ずといってよいほど副作用があるんだ。だって薬は食物と違って栄養となるものではないんだ。いわば身体にとっては異物なんだよ。では、なぜ薬を飲むのかわからないだろうか？ それは、血圧の薬を飲むことによって起こり得る副作用 (デメリット) より血圧の薬を飲んで血圧を下げておく効果 (メリット) の方が大きいからなんだ。しかし、血圧を下げ過ぎると虚血性心疾患の発症を増加 (J型カーブ) させたり、脳血流量を減少させたりして良くないこともあるんだ。

Q 血圧の薬ってたくさんあるんでしょ。

A そう血圧の薬といっても利尿剤、β遮断薬、Ca拮抗薬、

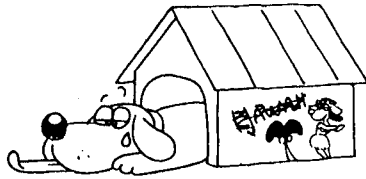
α遮断薬、αβ遮断薬、ACE阻害薬などあってそれぞれの分類に入る薬も多くの種類があり、もっか、血圧の薬は百花繚乱の感があるんだ。近年、種類が多すぎ、専門家といってもその薬剤の長期使用経験を持つ事が困難な時代になっているし、薬の評価には少なくとも十年以上の年月を要するんだ。だから最新の薬の中にはその評価が定まっていないものもあるんだ。

Q では酒とたばこと高血圧の関係はどうなの。

A 毎日三合以上飲酒する習慣のある人は、酒を飲まない人に比し大阪では二・七倍、秋田では四倍も高血圧者が多かったという報告があるんだ。また、三合以上毎日飲むと肝臓にも良くないし、脳細胞を減少させボケを進行させる原因にもなるんだ。できれば一合程度に節酒すべきなんだ。また、たばこは脈拍数を増加し血圧も上がるが喫煙者に高血圧が多いとする報告

高血圧とQ&A

は無いんだ。しかし、喫煙は狭心症、心筋梗塞を発生させる危険因子であり、脳卒中の危険因子でもあり、がん発生の観点からも喫煙はやめたほうが良いね。



お問合せは、苫小牧市医師会
電話 33-4720へ