

60 過ぎたら血圧は「上」より「下」に気をつけろ

高血圧「なってから」生活術

高血圧の患者は 1000 万人を超えている。もはや血圧が高いことは、ほとんど「前提」。そのうえで、どう症状をごまかし、決定的に悪化させることなく、「共生」していくかが重要になる。そのための簡単な工夫を集めました。

■騙し騙し、寿命を全うする

「血圧が高い人が生活習慣を改善しようとする」と、『運動をしなくちゃ』『食事を減らさなくちゃ』と義務感に駆られがちです。

しかし、そうした義務感を覚えた途端、ストレスがかかって血管は縮み、逆に血圧が上がってしまいます。生活習慣の改善は、『楽しく変えることができる』程度がいい。それで血圧が下がることも多い」（東京医科大学名誉教授の高沢謙二氏）

血圧の悩みを抱える日本人は多い。

今年の厚生労働省の発表によると、最高血圧が 140mmHg（以下、単位は省略）を超える 20 歳以上の男性は、34.6%に上る。50 歳を超えれば、大半の人が、高血圧にどう対処すればいいか頭を悩ませているだろう。

しかし、病院に行っても、医師から伝えられるのは、「酒を控えろ」「減塩せよ」「ストレスを減らせ」といった通り一遍のお題目ばかりだ。

そんなことは重々承知だけど、実行に移せないから困っているんだ！心の中でそう叫びたくなる気持ちはよくわかる。

しかも、冒頭で高沢氏が述べた通り、義務感で生活習慣を変えようとする、かえってストレスで血圧が上がることもある。そうやってしまっただけでは、本末転倒だ。

今回は、高血圧に「なってから」、なるべく数値を上げずに、騙し騙し、その血圧と付き合っていく生活術をご紹介します。心筋梗塞や脳卒中といった「死に至る病」を発症することなく、寿命を全うするための術だ。

だが、その前に確認しておきたい。高血圧に「なってから」の「血圧の数値の読み方」で注意すべき点をご存じだろうか。

最高血圧 140、最低血圧 90（家庭での測定値では最高 135、最低 85）以上が、高血圧とされることは周知の事実だ。一度その基準値を超え、高血圧と診断された後、多くの人が注目しがちなのは、「上の数字」、つまり最高血圧のほうだろう。

しかし、ここに罠がある。60 歳を過ぎてからは、「上」はもちろんだが、それにも増して、「下」の数字にも気をつけておいたほうがいいのである。

「病院の中を歩いていると、高齢の女性が『上（最高血圧）は 160 だけど、下（最低血圧）が 70 だから、そんなに血圧が高いわけじゃない。安心よ』と言っているのを見かけたことがありますが、これは大きな間違いです」（前出・高沢氏）

■「上一下=70」が目安

60 歳前後までは、年齢を重ねるにつれて、上の血圧と下の血圧は並行して上昇していくことがほとんどだ。しかし、60 歳を超えたころから、下の血圧だけが下がるケースが出てくるといいます。高沢氏が続ける。

「最低血圧と一緒に最高血圧が下がっているなら問題はありません。むしろ望ましい。

しかし、最高血圧が高い状態（150 以上が目安）で最低血圧だけが、それ以前に比べて下がって

ると、太い血管が動脈硬化を起こしている可能性が高い。血管の壁が、硬くなっているということです。

血圧の上下差のことを『脈圧』と呼びます。上の血圧が高く、かつ脈圧が 70 よりも大きい人は注意が必要です。たとえば 160/70 の人なら、脈圧は 90 ですが、こうした高い数値が出ている人は、動脈硬化が進んでいるリスクがある」

東京逡信病院院長の平田恭信氏も言う。

「心臓が拡張する際、膨らんでいた大動脈が元に戻ろうとして、血液を押し出します。この力が最低血圧です。最高血圧は高いのに、最低血圧が低い状態は、大動脈が柔らかさを失い、元に戻る力が弱まっている証拠です」

脈圧が大きくなりすぎると脳卒中になりやすいことが、国立がん研究センターが行った調査でも明らかになっている。「上」とともに「下」の数字に気をつけることで、動脈硬化のリスクに気づくことができるのである。

だが、残念ながら、差を縮めようにも「下」の数字だけを無理に上げることはできない。以下に紹介する生活術を活用して、「上」の数字とともに、調整する必要がある。

■夜更かししてもいい

では、その生活術とはどのようなものか。まず、「心構え」を前出の高沢氏が説く。

「義務感で行うのは避けること。血圧の最大の敵はストレスです。自分が楽しめて、『血管にいいことをしてやろう』とポジティブな気持ちでできることを、気づいたときにやればいいのです」

人間は、簡単な暗算を 30 秒行うだけで、血圧が 30 も上昇するという。ストレスを溜めず、リラックスすることが何より重要。そして、その「リラックス」で最も大事なのが、「睡眠」だ。

「血圧が下がるのは、『副交感神経』が優位になった時ですが、睡眠が最もこの状態を作り出しやすい。だから、疲れたり、ストレスが溜まることをしたりした後は、寝ればいいんです。眠くなったら寝る。

中には、床に入っても眠れないという方もいるでしょうが、『眠れないとマズい』なんて思う必要はない。体を覚醒させるテレビやスマホを見過ぎなければ、夜更かしをしても大丈夫です。本当に眠りが必要な状況になったら、人間は否応なく眠るものです」

「笑う」ことも、リラックスを促し、血圧を上げ過ぎないための重要なポイントだ。

笑うことで副交感神経が活発になり、血圧を上昇させる「ノルアドレナリン」の放出が抑制され、血圧の改善にもつながるとい研究がある。好きなテレビ番組を見て、笑っていれば血圧が上がらない。こんなウマイ話はない。

リラックスのためには、風呂にも入ったほうがいい。38~40℃のぬるめのお湯に 5~10 分つかることで、血流が改善される。ただし、高温&長時間の入浴は、血圧を上げ過ぎるので避けたい。

次に体を動かすこと。運動は、様々な理由で血圧を下げる。だが、構える必要はない。

『運動をしよう』なんて思う必要はありません。『ちょっと体を動かす』程度でも意味はあります。たとえば、洗濯物を干す時、一度にカゴに入れて物干しに持っていくのではなく、二度に分けて移動の量を増やしてみる。これだけで違う。

無理はしないことです。中には、ウォーキングを習慣にして、雨の日にも『歩かなきゃ』と義務感で外に出る人がいますが、かえって血圧を上げかねない。気分が乗れば、週に 2 日、一度に 20 分ほど早歩きするくらいでいい」(前出・高沢氏)

■思い出したら腹式呼吸

『座りっぱなしでも病気にならない1日3分の習慣』の著者・池谷敏郎医師も言う。

「ラクができて効果が高いのは、イスに座った状態で、気づいた時に足を上げてヒザを伸ばす動きです。筋肉を伸ばすだけで効果は大きい。

加齢や運動不足によって増加する『アンジオポエチン L2』というタンパク質は、血管の老化を進めて高血圧を重症化させると言われていますが、筋肉を動かすことで、これを抑制することができます。また、血管の内皮から血管を拡張させる NO（一酸化窒素）が出て、血圧を下げる効果もあります」

ほかにも、

- 買い物の際、カートを使わずカゴを手で持つ。
- 一日1回はエレベーターを使わないようにする。
- 「下りる」時だけでも階段を使うといったやり方で血圧の低下・維持に効果がある。

とくに階段は運動効率がいいからオススメだ。

ハーバード大学客員教授の根来秀行氏が勧めるのは、「腹式呼吸」だ。

「お腹を膨らませて息を吸い、お腹をへこませながら、意識してゆっくりと息を吐く。この時、横隔膜の自律神経が刺激を受け、副交感神経が活発になります。

とくに、集中して何らかの作業をしている時などは、思い出した時に1~2分程度、腹式呼吸をするだけで、随分血圧が下がります」

高血圧が続くと、心筋梗塞や脳卒中を発症しかねないが、これは、突然血圧が跳ね上がることで起きることが多い。高血圧と付き合っていくためには、「突然の血圧上昇」を防ぐ工夫が大切だ。

そのためには、

- 下腹部に力を入れると血圧が上がるので、トイレで無理にいきまない。
- これからの季節、冷房の設定温度を下げ過ぎると、外との温度差で血圧が急変するので、27~28℃程度に設定するといった方法がある。

こうした生活術を取り入れれば、高血圧ともラクにうまく付き合えるが、場合によっては降圧剤を飲む必要もあるだろう。第2部では、その時に注意すべき点をお伝えする。

「週刊現代」2018年6月2日号より