

高血圧の新常識！あなたが気にするべき「本当の基準値」教えます

古い常識のままでは絶対に治りません

血圧をめぐる変化は目まぐるしい。とくにここ数年は、常識がいくつも覆り、基準となる数値が変わってきた。本特集ではその変化を踏まえた、2018年「最新版」の情報をお伝えする。

■測ると下がる

「近年、高齢者の方の血圧管理について、『下げ過ぎないほうがいい』という見方をする医師が増えています。

昨年7月に日本老年医学会が発表した高血圧診断のガイドラインでは、75歳以上の方について、それ未満の世代と分けて考え、血圧の目標数値を150/90mmHg（最高血圧/最低血圧・以下、単位は省略する）としました。

さらに、終末期にある高齢者には降圧薬の中止も積極的に検討すること、副作用が出た場合に降圧薬の減量や中止を強く推奨することが示されました」

こう語るのは、長尾クリニック院長の長尾和宏氏である。

「サイレント・キラー（沈黙の殺し屋）」。高血圧は、自覚症状がないままに死に至る病を引き起こすことから、こんな異名を持っている。

長尾氏が語るとおり、近年この殺し屋についての「常識」は変わりつつある。命を奪われないようにするためには、最新の情報に基づき、自分の血圧を適切に「読み解く」ことが重要だ。

その第一歩は、自分の血圧を正確に把握することだ——そうしたシンプルな事実を示す論文が、今年3月、イギリスの歴史ある医学専門誌『ランセット』に掲載された。

降圧剤を飲んで高血圧の治療をしている患者を3つのグループに分ける。病院で医師の診察を受け、薬の用量を調整するグループ（通常診療）、自宅でこまめに血圧を測って用量を調整するグループ、自宅でのモニタリングに加えて通信システムを使って遠隔での診察を受けるグループの3つである。

治療開始から12ヵ月後の彼らの血圧を調べると、通常診療のグループに比べて、残りの2グループのほうが、有意に血圧が下がっていたというのである。論文を発表した研究者は、

「自分で測定を行うことは、高血圧患者の血圧管理法として、推奨できるものです」と発表している。

つまり、自宅で頻繁に測定し、自分の血圧を把握したほうが、それを意識して行動することになり、血圧は下がりやすいということだ。新小山市病院院長の島田和幸氏も言う。

「血圧は、『その後の健康状態』の予測値のようなものですが、病院でたまに測っていても、上ブレして出るなど正確な数字を把握しづらい。日々家庭で測るからこそ、変化を読み取ることができ、意味があるのです」

■50代は140/90が目安

日本人の死亡原因の第2位は心疾患（15.1%）、第4位は脳血管疾患（8.4%）。約4分の1の日本人がこの2つの病が原因で死んでいるわけだが、ともに高血圧が大きな原因だ。

心疾患は、心筋梗塞や狭心症などのこと。血管が狭くなったり詰まったりして心臓に血液、酸素が回らなくなる。脳血管疾患は、脳出血や脳梗塞、くも膜下出血などのことだ。ともに発作が起きれば、命を落とすことも珍しくない。

こうした病気を避けるためには、血圧を「正常」の範囲に収めることが何より重要だ。

では、どのように測れば、自分の血圧を正確に把握することができるのか。医師たちへの取材の結果を以下にまとめた。

●測る回数、時間

血圧は、朝と夜、毎日同じ時間にそれぞれ2~3回ずつ測りたい。動脈硬化の原因について研究を続けてきた東京逋信病院院長の平田恭信氏が解説する。

「朝は、起きてから1時間くらい経って、洗面や排泄が終わった後、降圧剤を服用している方は薬を飲む前に測ってください。

夜は夕食の前がいい。食事をすると、血液が腸へ行き、血圧が下がるためです。夜に降圧剤を飲んでる人は、朝と同様、飲む前の測定をお勧めします。

それぞれ測る回数は2~3回。1回だけだと、数値に偏りが出る可能性があるからです。3回測った数値の平均を記録すれば正確な数値と言えます」

面倒だと思われるかもしれないが、10分もあれば終わる作業だ。習慣化してしまいたい。

●測るときの姿勢

イスに座ってリラックスし、足は組まずに両足を地面につける。テーブルなどの上に血圧計を置き、心臓と同じ高さにくるようにする。腕の力を抜き、手のひらは上に向けて測定する。

●どちらの腕で測るか

「左腕で測るか、右腕で測るかによっても血圧の値が変わることがある。測る腕は、どちらかに決めておいたほうがいい」(『薬に頼らず血圧を下げる方法』などの著作がある、薬剤師の加藤雅俊氏) こうして出てきたのが、あなたの血圧だ。この数値が1ヵ月で20も変化するなど、急激な変化が見られた場合には、体に異変が起きている可能性が高い。

次に、血圧の数値をどう考えるか。その「基準値」をお伝えしよう。

日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン 2014」によれば、診察室(つまり病院)で測った血圧が、140/90を、家で測った数値で135/85を超えていれば「高血圧」であると考えられる。もっとも、これには「年齢差」があることに注意しなければならない。前出の平田氏が言う。

「血圧というのは、年齢を重ねるごとに高くなっていく傾向がありますので、年齢によって、『基準』とする数値は変わってきます。

明確にリスクが高いのは、バリバリ働いている40~50代で、診察室で測った血圧が140/90を超えている方です。その後の人生でずっと血管に負担がかかり続けるわけですから。

できるだけ120/80を目指し、運動や生活習慣を見直してください。それが難しい場合には、薬を飲んで血圧を下げる必要もあります」

■上と下の「差」に注意

ただし、60歳を超えた頃から、数値の許容範囲が変化していく。

「60歳を超えても、血圧は低いに越したことはありませんが、60代になると120/80を狙うのは現実的ではありません。

140/90前後であれば、すぐに薬は出さず、運動療法などを勧めつつ様子を見ます。この数値を大きく超えるようであれば、薬を出すことを検討します」(平田氏)

後期高齢者=75歳以上になったら、冒頭で長尾氏が語った通り、目標数値は150/90となる。さらに長尾氏が言う。

「75歳以上の要介護者の血圧が150~160と聞いても、私は、薬を出さずにまずは食事療法と運動療法だけで様子を見ます。最高血圧が170~180を超えたら薬を検討しようというイメージです。もっとも糖尿病を発症していたり、過去に脳卒中や心筋梗塞を発症した経験がある人は気を付けなくてはなりません」

ほかの健康指標との兼ね合いもある。前出の平田氏が警鐘を鳴らす。

「悪玉コレステロール値(LDLコレステロール値)、血糖値が高い場合は、より厳しく数値を検討

します。とくに糖尿病がある方は、最高血圧を 130 程度まできっちり下げたほうがいい。
男性で悪玉コレステロール値が 140mg/dL を超えている人は、動脈硬化のリスクがあるので、血圧はもちろんコレステロールも下げたい」

血圧というと、最高血圧、最低血圧それぞれの数字ばかりを気にしがちだが、ほかにも注意しておくべき数値がある。

最高血圧と最低血圧の「差」＝「脈圧」にはとくに警戒しておきたい。この数値が開いているのは、体に危険が潜んでいることのサインだからだ。新潟大学名誉教授の岡田正彦氏が解説する。

「最高血圧と最低血圧の差が少ないほうが健康だと考えられています。年齢を重ねるに従って、脈圧は大きくなってくるものですが、これは動脈硬化が進んでいる兆候だと考えられます。40～60 程度が健康的とされます」

つまり、イメージに反して、150/80 よりも、150/110 のほうが健康的だということだ。

昨年 11 月には、ギリシャなどの国際研究グループが、医学誌『アメリカンジャーナルオブハイパーテンション』にこんな論文を出している。

16～95 歳の男女 7 万人を対象に、平均 5.8 年の間隔を開けて血圧を測定し、「最高血圧と最低血圧の差」の変化を割り出した。

それを「差が大きくなった」「変化なし」「差が小さくなった」の 3 グループに分けたところ、「差が大きくなった」グループは「変化なし」のグループに比べて死亡リスクが約 2 倍になった。

一方、「差が小さくなった」グループでは、変化しなかったグループに比べて死亡リスクが約 15% も下がっていたという。

普段の血圧測定では見逃されてしまう高血圧、「仮面高血圧」もおそろしい。とくにいま医師の間で注目を集めているのが、「夜間高血圧」である。

「普通、夜間には副交感神経が優位になり、血圧が低下するものなのですが、これが下がらないことを『夜間高血圧』といいます。夜中に血圧を測ることは普通はありませんから、気づかない人が多いのです。

夜間高血圧の人は、腎臓に問題があることが多く、心疾患のリスクが高い。薬を飲んでいても下がりにくい傾向があり、それをヒントに見つけることができます」(前出・平田氏)

病院に行けば、「24 時間血圧計」で夜間の血圧を測ることもできる。保険適用もされるので、自分が夜間高血圧かどうか気になる人は、調べてみることを選択肢に入れてみてもいいだろう。

主に早朝などに血圧が急上昇する「血圧サージ」も、血管に負担をかけ、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高める。血圧サージが起きているかどうかは、先ほど紹介した脈圧が指標になる。脈圧が 60 を超える場合は、血圧サージを疑ったほうがいい。

現役でストレスの高い仕事をしている人は、職場でも血圧を測りたい。「職場血圧」が異様に高くなり、リスクを上げているケースがあるからだ。工作中だけであっても血圧が高ければ、血管への負担は大きい。

先に、測定をする腕は右か左かに統一することを勧めたが、1 ヶ月に一度くらいは、両方の腕を測ったほうがいい。それぞれの腕で測った数値に 10 以上の開きがあれば、動脈硬化が進んでいる可能性が高い。

これまで見てきた血圧の「基準値」。この数値を超えれば、必ず降圧剤に頼らなければならないのかと言われれば、決してそんなことはない。次章では、薬の弊害、そして薬をやめる方法をご紹介します。