

本日は市民公開講座にアクセスいただき誠にありがとうございます。川崎市立川崎病院腎臓内科の安藤孝と申します。本日は、治せる高血圧のおはなしの第2回目として、「治せる高血圧とは」をテーマにお話ししたいと思います。

前回、血圧とは何なのか、ということと電圧や水圧のように、血圧は血液の流れと血管抵抗の積によってきまり、この血圧を維持することによって、全身の諸臓器に血液をいきわたらせるという大切な働きをしているのであるけれども、血液の流れ、血流あるいは血管の抵抗のいずれかあるいは両方が大きくなると、血圧が上昇してしまうことをご説明させていただきました。

このように血圧を血液の流れと血管抵抗の積としてとらえることによって、私たちは日ごろの血圧の上昇が何によって起きているのか、そして、それをどのように改善するための努力をすればよいのかがわかりやすくなってきます。

つまり、血圧を血流と血管抵抗に分けることによって、生活習慣の改善を通じて血圧を下げるためにどこが自分の弱点なのか、あるいは課題なのかが見えてきます。つまり、自分の血圧の上がる原因は主に塩分の摂取過剰なのか、ストレスなのか、はたまた運動不足なのか。

そして、2番目のメリットとして、それぞれの要素に分けることによって目標をより具体的にすることができます。本日も、後半ではそれぞれの課題に応じた克服の工夫をお話ししたいと思います。

そして、3番目のメリットとしては、そうはいつでも、生活習慣を改善することは簡単ではありません。困難な目標はとかく後回しにしがちですが、こうした困難な目標も、因数分解で分けることによって、進捗状況が目に見えやすくなるはずですよ。

では、血圧に戻って、まずは、血流が増えて血圧が上がるということについて説明をしたいと思います。

私たち日本人は平均で1日に約11gの塩を摂っていますが、以前は地域によっては倍近く摂っていたといいますから、随分と減少しました。これは、血圧にとっては非常によいことです。というのも、ほとんどの塩が腎臓から排泄される一方で、腎臓の機能というのは、年々少しずつ機能が低下していついてしまっていて、塩を排泄する力が弱くなっていくのです。

若いころは、沢山塩を摂取していても、汗や、腎臓からきちんと排泄されて、血流が増えることなく、血圧も上昇していませんでしたが、年を取って、塩を排泄する力が弱くなると、血圧が上がりにやすくなっていくのです。

では、年々弱っていく腎臓ですが、皆さんは腎臓を手荒に扱っていませんか？さすがに腎臓も老化には勝てませんが、いくつか腎臓を守る方法があるのでご紹介しておきます。

一つには、先ほど申し上げました通り、塩を排泄してくれるのは腎臓です。腎臓に負担をかけないように塩分の摂り過ぎにはご注意ください。

2つ目には、鎮痛薬の一部あるいは、その他の薬で腎臓に負担をかける薬があります。特に、痛み止めをたくさん飲んでいらっしゃる方は飲み過ぎにご注意ください。

3番目には血圧が上がると、腎臓に負担がかかることとなります。普段から血圧に気をつけ、血圧が高い場合にはしっかりと下げるようにご注意ください。

塩分制限について、一言加えさせていただきます。塩分制限も、塩分の制限によって血圧の下がりやすい人と、血圧の下がりにくい人がいます。塩分の過剰摂取によって血圧の上がりやすい人、そうでない人とどう違うのでしょうか。

例えば、高齢者や、腎疾患の既往のある方、腎臓の機能が低下している方は、塩分の摂取によって血圧が上がりやすいです。

逆に、塩分の摂取によって血圧が上がりやすいということは、塩分制限をすることによって血圧が下がりやすいとも言えるのです。腎臓から排泄される塩分ですから、腎臓の機能に余裕があれば塩分をとっても血圧は上がりにくいかもしれません。

繰り返しになりますが、逆に年を取って腎臓の機能が落ちてくると、塩を摂りすぎると血圧が上昇し、反対に、しっかり塩分制限をすれば血圧が下がってくるのです。

さて、一方での血圧が上がるもう一つの原因、血管抵抗について考えてみましょう。血管が収縮し続ける、あるいは拡張しないとはどういった原因で起こるのでしょうか？

確かに、緊張すると血圧が上がります。ストレスの全くない生活を想定することは難しいですが、問題は、そうしたストレスが、気合の入った短時間の勝負の時だけで、その後解放されるのか、あるいは、一日中、眠っているときでさえも緊張のために血管抵抗があがり、血圧が高くなっているのかです。もし一日中血圧が上がっているのであれば、それはいけません。運動により、一時的に血圧は上昇しますが、日々の運動習慣や肥満を解消することが長期的には血管抵抗を下げ、血圧を下げることは多くの研究で報告されています。是非こうした生活習慣の改善あるいは、体重の調整で日々の血圧の低下が見込める方は、勇気をもってこうした生活習慣の改善に取り組んでください。

一方で、前回もお話ししましたが、血管が年をとって固くなると、なかなか血管が広がるようにはなりません。こうした動脈硬化は、年齢とともに徐々に進行し、血管抵抗が増えて

いきます。血圧が上がるのは、ある意味許容せざるを得ない部分もあるのです。

因数分解の中には、皆さんも学んだように、公式を当てはめれば、すぐに答えが出てくるような簡単な因数分解もあれば、ちょっと難しい因数分解もあり、奥が深いです。ですので、ちょっと難しい高血圧の場合、遠慮なく、高血圧専門医にご相談ください。

というのも、高血圧の9割は、本態性高血圧と言われる、いわゆる普通の、年を取って徐々に血圧が上がってきてなる高血圧ですが、高血圧の1割ほどは、原因があって起こる二次性的高血圧があり、こうした、原因がわかっている高血圧に対しては、特別な治療が必要になってくるのです。

二次性高血圧には、腎臓が悪くなって起こる腎性高血圧、腎臓への血管である腎動脈が細くなって起こる腎血管性高血圧、その他、血圧をあげるホルモンを分泌する腫瘍が副腎や、その他の内分泌臓器に発生して起こる内分泌性高血圧のほか、睡眠時無呼吸症候群が原因の高血圧や、薬剤が原因となって起こる二次性的高血圧などがあります。

血圧が上昇するメカニズムの中にはまだ分かっていないことも多いのですが、本日は、血圧を血液の流れと血管抵抗に因数分解して、血圧の上がる原因を説明させていただきました。

最後に、ニーバーという方のお言葉をご紹介します。ニーバー氏は神様へのお祈りの中で、3つのものが欲しいと願いました。

一つ目には、年齢によって進む動脈硬化のように、変えることのできないものに対しては、それを受け入れる動じない心を与えてください、というお祈り。

二つ目には、生活習慣のように、変えるべきものに対しては、それを変えるべき勇気を与えてください、というもの。

そして、最後に、この、変えることのできないものと変えるべきものを見分けることのできる知性をお与えてください、とお祈りしています。

また、福沢諭吉は、時代の変わり目において、学問のすすめの中で、こう述べています。

判断力の鍛え方として、疑ったうえで判断せよ。取捨選択のために判断力が必要なのだ、この判断力を確立するために学問が必要である、と。

自分の力で血圧を下げるためには、血圧への理解が不可欠です。若いうちは、特に気を付

けなくとも、摂り過ぎた塩分は腎臓が排泄してくれました。日々、体を動かす生活、仕事をしていた時代には、食べただけ食べても太ることはなかったのかもしれませんが。

時代が変わり、社会が変わるにつれて、私たちもそうした時代に合わせて、生活習慣を変えてきたようです。是非、皆さんも、血压への理解を深めて、血压を下げる、高血圧を原因とする疾患を減らすように頑張ってみてください。

最後にまとめです。

前回のお話でも述べましたが、血压とは、血流と血管抵抗の積です。そして、この血压をうまく、血流と、血管抵抗に因数分解できると、自分の血压が何で上がっているのかが分かるようになります。そうすれば、自然と、血压を下げるために何をすればよいのか、何をすべきではないのか、何に努力すればよいのかが見えてきます。

ここまで来ればあとは、あなたの勇気だけです。是非、勇気をもって、血压を理解し、元気に楽しく長生きできるよう頑張りましょう。

ご清聴ありがとうございました。これで、本日の講演を終わらせていただきます。お疲れさまでした。