

講演「高血圧治療ガイドライン2019

に基づく栄養管理」

講師 大阪大学大学院 医学系研究科保健学専攻
総合ヘルスプロモーション科学 教授 神出 計先生



1. 高血圧の現状

「高血圧」とは、一時的な上昇でなく、持続的に血圧が高い状態の総称である。カゼや肺炎などと異なり、治る病気ではないが、一生うまく付き合えれば恐ろしい病気ではない。

わが国の脳心血管病による死亡数への各種危険因子として高血圧が一位となっており、高血圧治療ガイドライン2019では高血圧において、収縮期血圧の4mmHg低下を目標としている。

2. 日本人の高血圧の特徴

日本人の高血圧の特徴として、①高齢者（特に後期高齢者・超高齢者）が多い。②食塩摂取量が多い。③人種的に食塩感受性が強い。④脳卒中が多い。⑤認知機能低下例も多い（主に後期高齢者・超高齢者）が挙げられる。

3. 高齢者と高血圧

日本人の平均寿命は男性で80.21歳、女性で86.61歳となり、過去最高を更新した。また、我が国は老年人口（65歳以上）の割合が21%を超え、超高齢社会に入り、医療費および介護保険給付費が増大し、これらの合計の国民所得に対する比は12.8%に上っており、高血圧性疾患の外来受診率は悪性新生物、脳血管疾患、心疾患の4倍になっており、我が国の高血圧患者数は約4300万人と推定され、その内3100万人が管理不良である。また、我が国の食塩摂取量は依然として多く、食塩摂取量を減らすことは国民の血圧水準を低下させるうえで重要である。

日本人の平均寿命は男性で80.2歳、女性で86.6歳であるが、健康寿命はそれぞれ71.2歳と74.2歳であり、その差は男性で9.0歳、女性で12.4歳である。また、50歳の方が、高血圧がある健康寿命は脳心血管疾患を発症しない場合と比較すると約7年短くなる。そのため、健康寿命の延伸が望まれており、健康寿命の要因の解明が必要とされる。

4. 食塩摂取量と高血圧

日本人の食塩摂取量は平成21年では10.7g/日であった。この値は高血圧患者の減塩目標値である6g/日には程遠い。食塩摂取量と脳卒中の関係では食塩摂取量が増加すると脳卒中で死亡する割合が増加することが示されている。

5. 高齢者の疾患と老年症候群

介護が必要になった要因は生活習慣病が3割、高齢によるフレイルやロコモで5割、認知症となっている。加齢に喫煙、多量飲酒、過食などの不規則な生活習慣が加わり、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が発症する。これらが引き金となり、老化関連疾患である動脈硬化性疾患、脳卒中、心筋梗塞、心不全、CKD

や老年症候群である骨粗鬆症・骨折、フレイル、ロコモ、認知症を引き起こすと考えられている。これらの疾患予防や改善をするためには、健康寿命に関連する要因である栄養、運動、社会参加が重要である。

6. 血圧とは

血圧とは、酸素や栄養を全身の組織に運ぶ血液が血管を流れるときに血管（動脈）の壁にかかる圧力のことであり、血圧は、心拍出量と末梢血管抵抗の積（ $\text{血圧} = \text{心拍出量} \times \text{末梢血管抵抗}$ ）で決まる。塩分過多になると心拍出量が増し、自律神経の反応や動脈硬化により、末梢血管抵抗が増加する。収縮期血圧とは末梢に向かい、一定の速度で血液を流すために大動脈は一旦大きく広がり、大量の血液を受け止める。その時に血管壁にかかる圧力のことをいう。拡張期血圧とは大動脈の弾性によって受け止められた血液が徐々に末梢へ送り出され、その時に血管壁にかかる圧力のことをいう。加齢に伴い、高齢者では収縮期血圧が増し、拡張期血圧は50歳代をピークに以後は低下するため、脈圧は開大する。血圧が高い状態が長期にわたって続くと、血管の弾力性が失われ、動脈硬化を引き起こされる。また、動脈硬化が起こると血圧がさらに高くなるため、高血圧と動脈硬化は悪循環を繰り返すことになる。高血圧によって動脈硬化が脳に起こると脳卒中、心臓では狭心症・心筋梗塞、腎臓では腎不全などが起こる。

7. 高血圧患者の血圧変動

正常者の血圧は起床とともに上昇し、昼間は高く、二峰性の山を描き、就寝とともに下降するが、高血圧では日中の山が一峰性となる。高血圧患者のなかには夜間でも血圧が下がらない例があり、また、目が覚めてから急激に血圧が増すタイプ（モーニングサージ）は脳卒中や心筋梗塞などと密接な関係が指摘されている。降圧薬は血圧を下げ、血圧の日内変動や夜間血圧、早朝の血圧を適正にコントロールすることが重要である。

8. 最後に

「高齢者の高血圧では開始基準は原則として、140/90mmHg以上であるが、75歳以上で収縮期血圧140-149mmHgや自力での外来通院不能な患者（認知症など）の降圧薬の開始は個別に判断する」とされている。生活習慣の修正項目として、①食塩制限6g/日未満 ②野菜・果物の積極的摂取、飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える。多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取 ③適正体重の維持 ④運動療法：軽度の有酸素運動を毎日30分、または180分/週以上行う。⑤禁酒 ⑥禁煙とされている。

（文責 医療 畦西克己）