

徳島大学病院フォーラム2013秋

高血圧の怖さ理解を

徳島大学病院フォーラム2013秋・市民公開講座「高血圧を正しく知って元気に生きよう」(徳島大学病院、徳島新聞社共催)が14日、徳島市内のホテルで開かれた。同病院の医師や専門家が高血圧によるリスクを減らす心臓や血管の病気について解説したほか、高血圧対策として食事や運動や生活習慣の改善方法を分かりやすく紹介した。パネルディスカッションでは事前に寄せられた質問に講演者の4人がそれぞれ回答した。講演パネルディスカッションの要旨は次の通り。

安井病院長あいさつ



血圧は測定する時間や環境、気温などで絶えず変動している。本日会場で血圧測定をして普段より高かったという方は、1日の中でこれくらい高い時があるということを中心に留めて気をつけてほしい。講演では高血圧治療で有名な松岡先生はじめ各分野の専門の先生にご登壇いただき高血圧を改善する方法についてお話いただく。ぜひ今後の良好な血圧コントロールに役立ててほしい。

プログラム

- 病院長あいさつ
安井 夏生氏
徳島大学病院長
- 講演①
佐田 政隆氏
徳島大学病院循環器内科長・日本高血圧協会徳島県支部長
- 講演②
濱田 康弘氏
徳島大学病院栄養部長
(座長・松村晃子氏＝徳島大学病院栄養部副栄養部長)
- 講演③
三浦 哉氏
徳島大学大学院シオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部教授
(座長・佐田政隆氏)
- 講演④
岡久 玲子氏
徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部講師
(座長・多田敏子氏＝徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部教授)
- 講演⑤
松岡 博昭氏
宇都宮中央病院院長・獨協医科大学名誉教授
(座長・佐田政隆氏)
- パネルディスカッション
パネリスト＝松岡氏、三浦氏、濱田氏、松村氏、多田氏、岡久氏
座長＝佐田氏

生活の振り返りを活かした元気生活のすすめ

岡久 玲子氏

徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部講師



日々の暮らし見直し

健康の生活習慣を築き返さないと血圧や血糖値が上がり、生活習慣病の原因になります。例えば高血圧は食塩の取り過ぎやストレス、過労、運動不足、肥満が主な原因と深く関係しています。自分の生活習慣を振り返り、生活習慣と健康状態は密に関連しています。また季節の変わりや仕事の影響、食の好みも地域や健康状態の関係性が大きく、何を城文化なども体調と関係しています。

▽夏の暑いものの取り過ぎ▽冬の運動不足▽農繁期の疲労▽好物の甘み▽のやラーメンの食べ過ぎ▽阿波踊りによる運動習慣など、自分の傾向を踏まえながら毎日の生活を振り返り直していきましょう。生活を取り戻すコツは毎日決めた記録を残す▽生活の劣化に目を向けること。血圧や体重のほか、日々の食事内容や1日の行動、運動量なども記録しておくことで正確な数値として目を見えるようになります。年に1回、例えば誕生日などに健康診断を受けるといいですね。その結果と生活習慣を比較し振り返り直していきましょう。今年1年間の健康状態を振り返り直していきましょう。今日お話したポイントをぜひ今後の生活に活かして、健康な生活を送っていきましょう。

高血圧の適切な管理のために

松岡 博昭氏

宇都宮中央病院院長・獨協医科大学名誉教授



食事は野菜や魚多く

高血圧は本態性高血圧と二次性高血圧に分けられるが、全体の90%を占めるのが本態性高血圧である。遺伝的要因と生活習慣が作用し合って40代後半から発症することが多く、薬による治療が必要となる。生活習慣改善が治療の第一歩であり、特に塩分の過剰摂取に気をつけなければいけません。

具体的生活習慣の修正ポイントとしては▽減塩(食塩1日の目安は未精製野菜・果物・魚を積極的に食して)▽ナトリウムや飽和脂肪酸(動物性脂肪)を制限する▽減量▽節酒(1日1杯程度)▽適度な運動(中等強度の有酸素運動を1日の最低15分程度)▽禁煙(喫煙は血圧を上げる要因である)。

薬の服用後も生活習慣の改善を継続していき、薬の効果も高めていくことが理想的な血圧コントロールです。薬物コントロールができていない医師の指導も必要です。薬の服用も生活習慣の改善も両方必要です。高血圧は生活習慣改善することで家庭でも血圧を測定して日々の自己管理に努めることが重要です。

生活習慣病は改善しても血圧が下がらない場合は薬の服用も必要です。血圧の薬は血管を拡張するものや血管の収縮を抑えるものや利尿作用があるものがあります。薬の種類は医師の指導に従ってください。薬の種類は医師の指導に従ってください。

生活習慣の改善必要

高血圧によって引き起こされる心臓と血管の病気—スッキリ目覚めて心臓を守るには？

佐田 政隆氏

徳島大学病院循環器内科長・日本高血圧協会徳島支部長



高血圧は無症状のうち全身の血管を狭くする動脈硬化の原因であり、沈黙の殺し屋(サイレントキラー)ともいわれる。動脈硬化が進行すると腎不全や脳血管障害(脳梗塞や脳出血)、心筋梗塞などを発症する原因となる。症状が出た時には命取りになる場合もある。高血圧の早期治療が重要だ。

高血圧は男性30代で20~30%、70代では約70%に見られ、いわば国民病ともいえる。高血圧に脂質異常症や糖尿病などの危険因子が重なると、心疾患や脳血管疾患の発症リスクが高まるため、総合的に生活習慣を改善する必要がある。

高血圧の原因は塩分の取り過ぎ、運動不足、肥満などが挙げられるが、最近では睡眠時無呼吸症候群(SAS)も原因の一つとされている。

SASの治療法はいろいろあるが、特に効果的なのは睡眠時の気道確保装置(CPAP)や呼吸補助装置(療法)の活用だ。高血圧の改善や心筋梗塞、脳梗塞などの合併症発症リスクを減らすことができる。当院ではSASの専門外来(毎週木曜日)がある。SASの治療もぜひ検討してほしい。

高血圧は無症状のうち全身の血管が注目されている。睡眠時に気道が閉塞する無呼吸が数十分間続いたのちに呼吸が再開すると、交感神経が活性化して毎夜血圧が上昇する。睡眠時無呼吸が多い人は血圧が高いという結果が出ている。薬で改善しにくい難治性高血圧の人約80%、心不全・心房細動の人の50%がSASを合併しているといわれている。

高血圧、心臓と血管の病気に対する栄養療法

濱田 康弘氏

徳島大学病院栄養部長



心血管疾患(心臓や血管の病)の発症リスクのうち栄養療法に關するものが、高脂血症▽高血圧▽糖尿病▽肥満である。

高血圧はやはり減塩が第一。一般的には1日10g未満が目だが、すでに高血圧の人には5g未満が推奨される。カリウムはナトリウムの排出を促すので3.5g以上の摂取が望ましい。(ただし腎不全の人は除く)。高脂血症の人には、パランスのよい食事をとる▽摂取総エネルギー量を抑えて適正な体重を保持▽飽和脂肪酸(主に獣肉類の脂肪)に対して不飽和脂肪酸(主に植物性脂肪や魚の脂)を1.5~2倍の割合でとる▽DHA、EPA、ミネラル、食物繊維を多く含む▽ステロール食品を控える▽中性脂肪が高い人は砂糖や果物などの糖質とアルコールを控えること。糖尿病の人には活動量に合わせていたがよい。

心血管疾患(心臓や血管の病)の発症リスクのうち栄養療法に關するものが、高脂血症▽高血圧▽糖尿病▽肥満である。

高血圧はやはり減塩が第一。一般的には1日10g未満が目だが、すでに高血圧の人には5g未満が推奨される。カリウムはナトリウムの排出を促すので3.5g以上の摂取が望ましい。(ただし腎不全の人は除く)。高脂血症の人には、パランスのよい食事をとる▽摂取総エネルギー量を抑えて適正な体重を保持▽飽和脂肪酸(主に獣肉類の脂肪)に対して不飽和脂肪酸(主に植物性脂肪や魚の脂)を1.5~2倍の割合でとる▽DHA、EPA、ミネラル、食物繊維を多く含む▽ステロール食品を控える▽中性脂肪が高い人は砂糖や果物などの糖質とアルコールを控えること。糖尿病の人には活動量に合わせていたがよい。

塩分・糖質控えめに

高血圧・動脈硬化予防の運動プログラム

三浦 哉氏

徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部教授



日本人の要介護の原因は心疾患、脳血管疾患が全体の4分の1を占める。心臓の疾患も高血圧が関係しており、日本高血圧学会では中程度の強度の有酸素性運動が血圧改善に効果的と推奨している。実際、1週間に30分以上消費する運動で心血管疾患のリスクの低下がみられ、2千~3千歩の運動で脳血管疾患のリスクも低下することが分かっている。

運動の中でも有酸素運動は呼吸機能の改善▽循環機能の改善▽全身持久力の改善▽エネルギー消費量の増大▽体脂肪の燃焼▽血圧・コレステロールの低下などメリットが多い。ウォーキングなど定期的な有酸素性トレーニングを行っている人は、血管がやわらかく血圧も低くなるという。一方、筋力トレーニングは衰えるように取り組んでほしい。

日本人の要介護の原因は心疾患、脳血管疾患が全体の4分の1を占める。心臓の疾患も高血圧が関係しており、日本高血圧学会では中程度の強度の有酸素性運動が血圧改善に効果的と推奨している。実際、1週間に30分以上消費する運動で心血管疾患のリスクの低下がみられ、2千~3千歩の運動で脳血管疾患のリスクも低下することが分かっている。

毎日30分でも効果的

事前に寄せられた334通の質問のうち代表的なものについて、講演者ならびに松村晃子同病院栄養部副栄養部長と多田敏子同大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部教授が回答した。座長は佐田教授を務めた。

問い 高血圧の薬は勝手にやめてはいけない？

松岡氏 血圧が長期的に安定していることと自己管理がしっかりできていることが薬の減量や中止の前提になる。薬は血圧を一時的に下げただけで高血圧を治療するものではないので、血圧が低いからといって薬をやめてしまうのは非常に危険なことである。

問い バイパス手術後の健康管理や運動で注意すべきことは？

佐田氏 手術後の目標値としては血圧130-80、LDLコレステロール100以下、HDLコレステロール40以上、中性脂肪150未満が望ましい。術後に無理な運動をすると不整脈や心不全を発症することもあるので、かかりつけ医に

相談の上、体に負担のかからない強度で徐々に運動を再開してほしい。

問い 高血圧の治療薬アムロジンを服用している。グレープフルーツは禁止と聞いたが、他のかんきつ類は大丈夫？

濱田氏 グレープフルーツに含まれる「フラノグマリン」という成分がアムロジンなどのカルシウム拮抗(きっこう)薬を体内で分解する酵素の働きを邪魔するため、服用中はジュースも含めて摂取しないように呼び掛けている。みかんやオレンジなどは大丈夫だが、グレープフルーツ以外にも成分が含まれているかんきつ類はあるので注意してほしい。

問い 適度な運動はなぜ降圧に

いいの？

三浦氏 体に負担がかからない程度の有酸素運動をすると血流が増えるとともに、血管を広げてやわらかくする物質が出るのが分かっている。この作用で血圧が下がり動脈硬化の予防にもなる。

問い 血圧が朝夕低めで昼は高めになるのはなぜ？

岡久氏 血圧は1日の中でかなり変動している。通常、起床から昼にかけては日中での活動に備えて交感神経が活発になり高くなる。夕方から夜になると副交感神経が優位になり血圧も下がってくる。しかし人によって上がり下がりのパターンは異なるので、家庭血圧を測定して自分の血圧変動のパターンを把握しておいてほしい。

問い 血圧はいつ頃測ればよい？

起床後トイレの後に3回測ると数値が毎回違う。どの値を記録すればいいか。

松岡氏 血圧測定は起床後トイレを済ました後が最適。血圧は常に変動しているのので3回の値が違うのは当たり前であり、高血圧学会でもどの値を取るか意見は分かれている。3回測っているのであれば、すべての値を記録しておくことより正確になる。

問い 左足動脈硬化を10年前に発症し、寒くなると指先が無感覚で冷える。徳島大学病院では動脈手術で治療できる？

佐田氏 検査を受けて血管が狭くなっている部分が分かればバイパス手術で良くなることも多く、場合によってはステントやバルーン治療、薬物療法も選択できる。いずれも保険適用で当病院で治療できる。まずはかかりつけ医に相談の上、適切な検査を受けてほしい。

問い 減塩食を心掛けているが具体的などのくらい塩分を摂取しているのかわかりにくい。良い方

法があれば教えてほしい。

松村氏 日本人の塩分摂取量は約11g。みそ汁1杯には塩分が約1g、うどんやラーメンなどの麺類には1杯約5gの塩分が含まれているので、麺類の汁は残すなど食べ方の工夫が必要である。高血圧の方は



松村晃子氏 1日の塩分目標が6g未満であり、1食あたり2-3gのつもりで献立を立てると分かりやすい。みそ汁と漬物としょうゆをかける献立を1食にすると塩分過多になるので注意してほしい。

問い どのくらいの強度の運動が良いのか。フルマラソンなどはOK？

三浦氏 おしゃべりしながら歩く程度のウォーキングなど、毎日続けられる程度の運動がちょうど

良い。日常的にフルマラソンに近い運動を続けるのは逆効果だが、フルマラソンを目指して日々適度な運動を続けるのであればいいと思う。

問い 冬になると血圧が上がる人にはどのような配慮が必要か？

多田氏 血圧が上がる原因として寒冷刺激がある。寒くなると熱を逃がさないように血管が縮んで血管の抵抗性が高くなり血圧が上がりやすい。外出の際は防寒対策をしっかりすること。家の中でも部屋を移動する際にはできるだけ温度差が生じないように工夫が必要。冬は鍋物や麺類など塩分摂取量が増えるので食事にも気をつけてほしい。



多田敏子氏

【紙面編集】山城賢明

患者さんの Quality of Life の向上が テイジンの 理念です。



TEIJIN

帝人ファーマ株式会社 帝人在宅医療株式会社

帝人在宅医療株式会社
松山支店 徳島営業所
徳島市昭和町7-31-23
TEL.088-656-0560

PA60XX04AQ(TB)1201