

高血圧の科学

血圧って

なぜさげるの？

療 医
識 豆
ち し き
ま め

32

「おーい先生。最近調子が悪いんだ。血圧があがってるんじゃないかねえかと思うんだ。すぐに血圧測ってくれよ。」診察をしていると、「体の具合が悪い」のは「血圧が上がっているからだ」ということをよく聞きます。これは、本当でしょうか？今日は、意外に知られていない「血圧はなぜ下げるのか」というお話をします。

血圧は、実は、多少あがったくらいでは、めまいや、頭痛、ふらつきなどの症状を起すことはありません。よほど高い場合（下が120をこえる場合）は別ですが、たいていは命にかかわることはありません。

「それじゃあ、なんで下げるんだ？」といわれそうですが、それは長い眼でみる、「命に別状あり」だからです。

血圧が高い状態が続くと、血管の壁が傷んでいきます。すると、血管が細くなった、亀裂がはいったり、壁がはがれ落ちることが起こりやすくなり、ひどい場合には血管が破けたり、つまったりします。つまり、「脳卒中」や「心筋梗塞」が起こりやすくなるわけです。

では、どのくらいに下げればいいのか？多くの人々を調査した結果、上が140、下が90以下に下げるとよいと言われています。（糖尿病や腎臓が悪い人はもう少し下げた方がよいといわれています。）

また、血圧が高い場合には、まず「食事と運動」に気をつけます。食事では一番重要なのは塩分です。私の出身地長野県では、昔は漬物など塩分のとりすぎで血圧が上がりに、脳卒中で死ぬ人が大変多かったのです。しかし、県をあげて塩分を減らした結果、今では脳卒中は激減し

ました。また、アル「トル」も2合以上飲めば血圧をあげます。運動は無理をせずなるべく歩く量を増やすことでもかなり効果があるといわれています。

そういった治療をしばらく続けても改善しないときは薬を使います。薬は、大抵1日しか効果がないので、下がったからといってやめてしまうとすぐに元通りです。ある程度のみ続けることが大切です。また、血圧が下がってくれば、薬を減らすこともできます。

【とぶき共同診療所医師・鈴木伸】