

血管を強くする23の習慣

NPO法人臨床研究適正評価教育機構 (J-CLEAR) 理事長
東京都健康長寿医療センター顧問
東京医科大学兼任教授

桑島 巖
KUWAJIMA Iwao



平成28年6月21日にJSTT (一社)日本非開削技術協会第8回通常総会に併せて開催された特別講演会の講演録から紹介します。

血管を強くする23の習慣とは

1. 家庭血圧を正しく測る習慣をつけましょう
2. 計りすぎに注意！ 血圧不安症も立派な病気です
3. 減塩を始めましょう。薄あじは3週間で慣れる
4. 干もの、漬け物はほどほどに
5. 野菜、果物を多くとる ミネラルは血管を守る
6. 太りすぎに注意
7. やせすぎに注意 栄養バランスを考える
8. 外食はできるだけ控えましょう
9. タバコは血管を傷める大きな原因
10. お酒はときに良薬、しかしほどほどに
11. ストレスをためない工夫をしよう
12. 通勤路は運動場 仕事帰りは、一駅手前下車
13. 電車の中では座らない。若者に席をゆずろう
14. 夜更かしは避けましょう
夜中のパソコン、ビデオは不健康のもと
15. 適正な睡眠時間は人によって違う
16. 血管病には全身運動；ウォーキング、水泳
17. 始めることをわすれなければ、老いない。
18. 人と接する
19. おしゃれをする。
20. お風呂に入るときは一声かけて。お風呂で唄を
21. 水の飲み過ぎも人によっては危険
22. 生活習慣病は生活習慣でなおす
多病息災を生きる
23. 高齢社会は多様性時代
ひとりひとりにあった健康法

只今ご紹介をいただきました桑島と申します。

今日は、血管を強くする23の習慣ということで主に血管病についてお話しさせていただきたいと思います。働き盛りのこれからも益々頑張っていたいただきたい方々が多いと思います。

血管を強くするという事は、血管病を防ぐという意味であります。専門的に言いますと動脈硬化の予防です。動脈硬化を防いで血管病にならなくするにはどうしたらいいかというお話です。血管の豊富な臓器というとまず脳です。脳細胞には血液が行き渡ることがありますから、血管が非常に豊富です。次に心臓です。心臓は一日に十萬回働かなければなりませんから、常に心臓の筋肉に対して血液を分配しなければなりません。従って血管は非常に豊富です。3番目は腎臓ですね。体中の排泄物、たんぱく質の残りかすを体から尿として出すということでやはり血管は非常に豊富です。

ですから血管病になるということは脳の病気、心臓の病気、腎臓の病気になるということです。脳の病気の中で一番多いのは脳卒中という病です。脳卒中の中には脳の血管が詰まるという脳梗塞というものと脳の血管が破れる脳出血に分かれます。

脳梗塞あるいは脳出血の中でも昔は脳出血が圧倒的に多かったのですが、いまは詰まるほうが多いですね。

ルーズベルトとヤルタ会談

今日の聴衆の方々是比较的年配の方々が多いようです。ちょっと面白い逸話を話させていただきます。この血管病というのはしばしば歴史を変えるんですね。

ルーズベルト大統領ご存知の方も多いかと思います。アメリカのルーズベルト大統領1945年の5月に亡くなっていますが、ご存知のようにヤルタ会談でスターリンとチャーチルの三人で第二次世界大戦の戦後処理をしたわけです。そのときの写真はよく雑誌など

にも載っていますよね。3人で並んでいて、よく見るとルーズベルトは非常に元気がないんです。

ヤルタ会議から3か月後に亡くなっているんですが、死因は実は、脳出血なんです。当時ルーズベルトはアメリカで有名な大学病院にかかっていたのですけれども。心臓病で何回も入っています。血圧が非常に高かったという記録が全部残っているんです。入院中の血圧が200～250あったと書いてあるんですね。当時は血圧を下げる薬はなかったわけです。

血圧が高いと心臓がバテてしまうから心不全で何回か入院している。だから心臓病だけの治療をしましょうという考え方でした。今のように血圧を下げる薬がなかったのです。血圧が高いという状態でああいう重要な会議に出ていたわけですね。ヤルタ会談の記録を見ても、確かにスターリンに押されっぱなしですね。スターリンはそのときは元気でした。ルーズベルトは元気がなく押されっぱなしでした。血圧は250位ありましたから朦朧としている。だから、スターリンが日本の北方領土くれよと言ったら、「ああいよいよ」といったかもしれない。

皆様方もいろいろな会議で発言されると思いますが、やはり、血圧が正常な状態で出ないとやられっぱなしになるということですね。

アメリカは終戦後すぐに、心筋梗塞と脳卒中が多いのはなぜかということを科学的に解明し始めたのです。どういう方法をとったかというところ、エビデンスをどうして作るかということをやったわけですね。ボストン郊外のフラミンガムという小さな町。その町の住民の方々を登録して、それで5年10年と追跡調査するという調査をやったのです。登録して血圧を測る、コレステロールを測る、血糖値を測る、身長、体重、肥満度を測る。そういうことをやってそれから5年、10年、20年、今でも続いておりますけれども、その人たちが将来どうなるか追跡したのです。当然追跡していく間に脳卒中、心筋梗塞、腎臓病になるわけですね。そうしたらどういうことが原因で脳卒中になったのかということを知って調べるわけです。これが有名なフラミンガム研究という世界的に人類の健康に貢献した研究です。

日本でも久山町研究というのがあるんです。やはり戦後福岡市郊外の久山町というところで、九州大学が同じような研究を始めたのです。そういうことが

あって脳卒中、心筋梗塞、腎臓病にはリスク因子があるということを知ったのです。まず血圧です。それからコレステロールが高い、タバコを吸う、肥満がある、糖尿病がある、こういう因子をリスクファクターあるいは危険因子と呼び始めたのです。

今、医学会ではリスクファクターとか危険因子という言葉は誰でも知っていますけれどもこういった言葉を最初に使ったのはフラミンガム研究です。でしかもそれらが重複することで脳卒中、心筋梗塞になりやすくなるということを明らかにしたのです。脳の心・腎でもリスク因子の重みが違う。脳に関しては血圧が非常に重要である。というのは脳の血管は血圧に弱いのです。血管の壁が柔い、ですから圧というものに対して弱い、だから破れやすいのです。

心臓の血管というのはコレステロールが溜まりやすいのです。ですから心筋梗塞になりやすい。心筋梗塞になる人はコレステロールが高い人、もう一つは血圧が高い人、そういう人がなりやすい。

腎臓病はどういう人がなりやすいかということ、まず血圧、それから糖尿病なんです。腎臓というのは細い毛細血管が張り巡らされている。そういう血管というのは自律神経の影響を受けている。それには糖尿病にも関係していますので、腎臓病というのは糖尿病のある人がなりやすいのです。

● 血管病を予防することが非常に重要

人生の第一の目標は定年まで無事に過ごすことです。私も随分長い間医者をやっていますが、定年前に脳卒中、心筋梗塞になるのは残された家族も大変です。

60歳前に脳卒中になったり、植物人間になったりした人にはなかなか施設がない。行き場所を失ってしまう。今、どこの施設でも30日間、40日間しか置いてくれない。だから行き場所がなく家族が路頭に迷うわけですよ。だからまず、人生の最大の目標は定年まで、ちゃんと健康に働く。第二段階は75歳の前期高齢者を無事に卒業する。それを過ぎたら自分の時間を楽しむ時間を健康に過ごすということですね。

まず3段階に分けてご健康計画を練っていただきたいです。血管病というのは、死因の三分の一を占めるんですね。残る三分の一はガンです。残る三分

の一は肺炎だとかいろいろ事故だとかなんですね。少なくとも三分の一は減らしていかななくてはなりません。今日はこの三分の一を減らすためのお話をさせていただきます。

健康管理というのは保険と同じで万が一に備えるというものです。まず危険因子のある方、やっぱりある程度年齢に達した方・危険因子を複数持っている方は、血圧をきちっと下げてコレステロールも下げることが大事なわけですね。

最初に脳卒中のお話ですけども、脳卒中の原因はやはり先ほどお話ししたように血圧というのが非常に大事なんです。血圧というのは結構将来の予測をするには大事なんです。

血圧というものは命占いなのです。血圧が高い人は脳卒中になり易いということは、今でも当然通用するわけです。ただし、今は昔と違って血圧を下げる薬があります。特に当時脳卒中が多発したのは東北地方、中でも秋田県、青森県、長野県のこういう寒い地域は非常に脳卒中が多い。中でも特に塩分が非常に多い地域の脳卒中が多いということがもう分かっていたのです。そうしたら、高血圧の原因は少なくとも塩分だろうということは、疫学調査でわかっていた。塩分の多い地域ほど、脳卒中になりやすいということがわかれば、その町では全町挙げて塩分制限ということを出すわけです。秋田は脳血管センターなど造って予防に乗り出したわけです。そういうような対策が成功しまして、長野県は、高血圧も減って健康状態は日本でもNo.1になったわけですね。

やっぱり、健康施策というものは非常に大事なものです。

● 上の血圧と下の血圧、どちらが大事

それでは血圧の話をまずさせていただきますと、昔は下の血圧を重要視していたのですが最近では上の血圧重視です。血圧と言っても若い人の血圧、40代、50代の人たちの血圧は、上が140で下が110なんていう方が多いですね。下の血圧が高い、上はそれほどでもない。だけど、60歳、70歳になると、高血圧と言っても上は170で下は70なんていう上の血圧が高いタイプの人が多いんです。

年齢とともに血圧のタイプが変わってくるんです

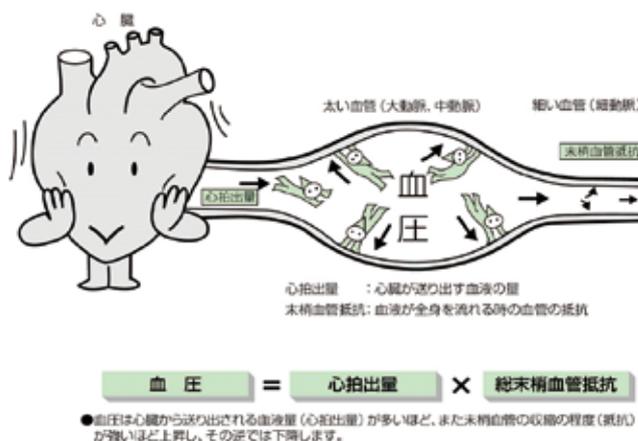


図1 血圧の決定因子

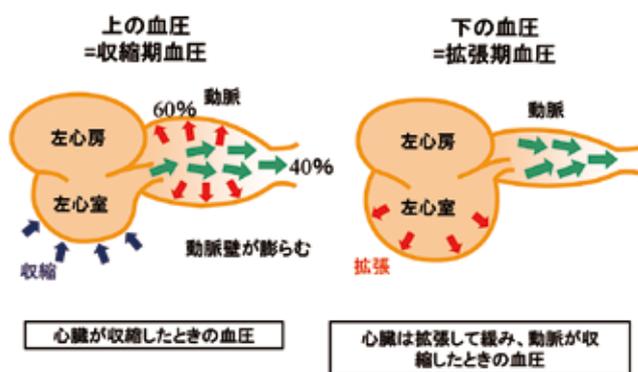


図2

ね。同じ高血圧でも。今は上の血圧が大事だということになってきています。

それでは高血圧のメカニズムについてお話しさせていただきます。それでは高血圧のメカニズムについてお話しさせていただきます。血圧というのはまず皆さん方が、車の洗車をしたり、それから植木に水をやると思いますが、その時にホースを使って水をやりますよね。そのホースから出る勢い。この勢いが血圧なんです。血圧は血管に対して負担なんです。そうするとホースから出る勢いを強くするにはどうしたらいいのか。

これは二つしかないのです。方法は、一つにはホースの先をぐっと絞りますね、そうするとシューっと飛びますね。それが第一。それからもう一つ、水の量を多くしてザーと押し出す。心臓の力が強くする。血圧を高くするには心臓のポンプの勢いを増すか、あるいは血管をギュッと先を絞ってしまうかの2種類なのです。血圧というのは心臓から出ている血液の量と血管抵抗、これによって決まるわけです。

上の血圧と下の血圧のメカニズムを勉強していただきたいと思います。上の血圧は何, 下の血圧は何, とよく聞かれます。上の血圧というのは心臓が収縮した時の血圧です。心臓の左心室というところから血液が一気に出てきます。当然この弁は開いているし, 心臓が収縮した時に一気にバーッと出る。けども心臓が収縮して全部が出ちゃうのではないんですね。60%ほど壁に膨らんだ壁の中に残っちゃうのです。中の40%だけが出てくる。この40%が上の血圧です(図3参照)。

上の血圧を収縮血圧とも言います。心臓が収縮した時の血圧。今度心臓が拡張したとき, 今度は弁が閉じます。今度は左心房, 上の方から血液を呼んでくるわけです。また, 血液を満たすわけです。そうするとこの出口の弁が閉じていますから血液が一滴も出なくなるんですね。出なくなったら困りますよね。心臓が拍動するたびに血液を送り出す血液がゼロになったら困るわけです。心臓が拍動するたびに失神しなくては行けない, そんなことになったら大変なわけですね。そうならないようにできているんですね。人間の体というのは。

さっきの60%の血液, 体の中の血管の壁の内側に溜まっていた60%は今度は動脈の収縮によってバーッと押し出されるんです。動脈も収縮しているわけですね。心臓の収縮が休んだ時に今度は代わりに第二の心臓として動脈がグーッと押し出すわけです。これが下の血圧です。ですから140の下が80といった場合のこの80という血圧は動脈が収縮した時の血圧です。

● 年を取ってからの高血圧と若い時の高血圧がどう違うのか

これは若い時の血圧, 正常な血圧です。血管が非常に柔らかいです。大動脈が柔らかい。心臓が収縮した時に40%が出て行って, 残り60%を壁に蓄えたとお話ししました。心臓からの残り60%が出ていきます。けど, だんだん60, 70歳になるとこの血管が固くなる, これはコレステロールが溜まったり, 血管繊維が変わってしまう。膠原繊維といいます。

若い時は弾力性のある, 弾力性繊維ですけれども年をとると膠原繊維によって血管は固くなる, それから動脈硬化も起こってきてコレステロールが中に溜まる。そうすると心臓が収縮した時には, 今度血管は鉛

のようになって, 押しだされる血液の勢いが速くなるなるのです。だから, 血管の内部に40%しか貯められない。残りの60%は一気に出てくる。ですから, 上の血圧がうーんと高くなる。血管の壁の堅い人は上の血圧が160とか170になってしまう。

一方, 拡張した時に貯えていた血液が40%しかありませんから, 少ししか出て行かない。下の血圧は低い。血管の堅い人は上が高くて下が低いというわけですね。だいたい60歳, 70歳で血管の堅い方は, 上が高くて下が低いというのが定番で決まっています。あなた血管年齢いくらですかと言われた場合には, だいたい先生方はこういうことは知っているわけですね。こういう上の血圧と下の血圧の差が大きい場合にはこの方の血管が固いということが分かるわけです。それと血管が固い人の特徴は, 上と下の血圧の差が大きいということともう一つ変動が激しい。血管は鉛のように堅いわけですから, 心臓が元気になればワーッと飛び出すし, 元気がないとスーッと休む。だから休んでいるときには血圧は下がるけれども, ちょっとした活発になると血圧はシューッと上がるんですね。そういう現象がある。血圧の変動, 血圧が上がったり下がったりするのは, しかももう一つ上と下の血圧差が大きいということは血管が固いという認識を持ちます。

血管が固いということは, ある程度動脈硬化が進展している。ということは血管病になりやすい。脳梗塞・心筋梗塞になりやすいということでもあります。ですから, こういう状態になる前に予防しなくてはならない。血管年齢ということは上と下の血圧から分かるのです。

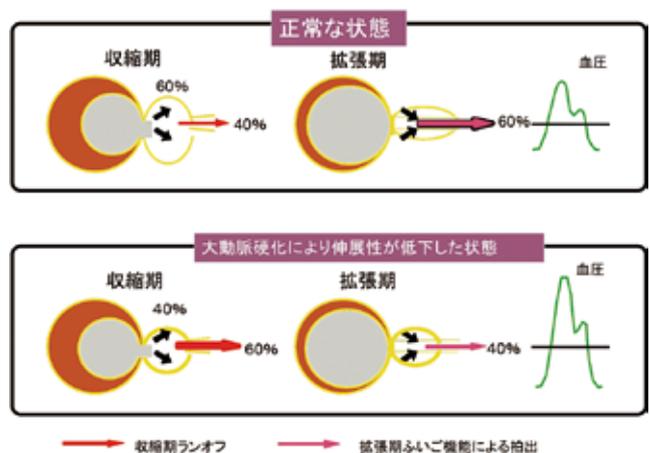


図3

● 白衣高血圧と職場高血圧

最近、家庭血圧計というのが普及しています。クリニックで医者が測った血圧とご自宅で、自分で測った血圧とは違うといえますね。じゃ、どっちを信用しますかという、実は自分の血圧が正しく、医者の測った血圧ではないですね。医者が測った血圧はあんまり当てにならない。本来の自分の血圧というのは自分で測って、普段の生活の場で測ったのが本当の値です。

病院というのは特殊な雰囲気なんです。みなさんあまり病院に行きたくないですよ。2週間あるいは1か月に一遍行ったら嫌な感じしますよね。やっぱり変な匂いはするし、いきたくないなーと思うわけです。やっぱり病院というのが特殊な雰囲気ですよ。そういうところでしかも診察されたら、看護婦さんや医者に今日は何を言われるかなと思うとドキドキするんです。そういう所で測った血圧が本当のわけがないのです。たいていの場合は普段家では正常なんです。130位で推移しているんだけど、病院に行ったら160、170なんていう方が結構おられるんです。こういう方は「白衣高血圧」というのです。こういう方は白衣を見ると血圧が上がってしまう。こういう人が非常に多い。

だけど、昔はみんな病院で医者が測った血圧だけ目安に、薬を出しましょうとか、薬を止めましょう、薬を増やします。こんなことをやってきたものですから、白衣高血圧になかなか気づかなかった。だから、薬がだんだん増えていったのです。この白衣高血圧・白衣現象というのはどんな薬やっても治りません。必ずお医者さん見ると上がってしまう。いやー私はこの先生に10年くらいかかっているから絶対大丈夫だよ。といっても、ちゃんと病院行ったら上がっちゃっているんですね。私は結構肝っ玉太いから全然ものに動じないから上がりませんよといっても、しっかり上がっている。そういう性格ともあまり関係ないのです。今、この白衣高血圧というのを随分研究なされましたけれども、やっぱり、病院・医療手段に対してどんなことを言われるかという心理的に見舞われちゃうのです。だから慣れの現象は生じない。

もう一つ、薬は絶対効かない。行けば必ず上がる。そうすると医者の方は血圧高いね。先生、家で測ってもそんなに高くないのですよ。いやー、私が測った血圧が本当なんだ。といって、もう一つ出す。この次来

た時にやはり高いわけです。もう一つサービスいたしますよといったら。下がってくるのは家の血圧ばかりです。だからフラフラしちゃう。もう家を出たらフラフラして立てられない。そういう現象がある。3剤、4剤投与されてしまう。こういうことがあったのです。ですから、今この白衣高血圧というのは医者もだんだんわかってきましたから、もう病院で測った私の血圧が本当だという人はあまり少なくなりました。けれども、皆様方がかかっている先生方にもかもしれません。そういう場合注意してあげてください。家の血圧が本当なんです。そういうことがあるんですね。白衣高血圧、病院では高いけど、家では実は正常です。家の血圧が本当の値なんです。その人本来の値です。普段の場所ですね。普段の場所というのは何かというと、皆さん方にとってはどっちかというと家庭よりも職場でないでしょうか。職場にいる時間の方が長いじゃないですか。

病院で測ると130と正常なのに、職場で測ると160、170の人が結構いる。これは職場高血圧ですね。職場というのは結構ストレスが多いのです。職場で部下からいろいろ言われるし、上の方からもいろいろな会議で業績が悪いぞと言われるし、辛いわけです。でそういうことでたまたま健康診断とか病院に行く、唯一の安らぎの場所なんです。そうすると血圧がどんどん下がってくる。特に病院の待合室でウトウトして下がってしまう。そして血圧が下がったまま診察室に入ってしまう。医者は、あっ今日は良いですね。と言われちゃう。だけど実はそういう人は職場には少なくとも8時間以上いる方が多いですから、その間ずっと高血圧にさらされているわけですよ。

職場だけならまだいい。家庭に帰ってまた、ストレスの現状があったら悲劇です。家にいたら奥さんがガミガミいっていると、四六時中ストレスですね。こういう職場高血圧も結構いる、2割3割。だから、やはり私は、会社の職場に血圧計を1台置いていただきたいと思います。

● コレステロールの話

最近、週刊誌にコレステロールは高めでもいいとか、コレステロール論争って聞いたことありませんか。特に栄養学会、統計の先生方はコレステロールが高いと

いうデータがあるんだということを言われます。コレステロールが低いと早く死ぬのだというデータもあるんだとがんばります。そういうことがニュースになってしまう。

一方、我々医師のグループはやっぱりコレステロールが高いと心筋梗塞になりやすいというわけですね。論争はなかなかかみ合わない。

なぜなら、コレステロールが低いと危険だ、高くても構わないという先生は住民の調査を基にしているんですね。ある一定の住民の調査をしてみてもコレステロールが低い人が早く死んだ。確かにそういうデータもあるんです。一般住民ですから、いろんな人がいる、虚弱体質の人、慢性疾患の人そういった人が全部混ざっているんですね。当然そういう人たちのコレステロールは低いわけですよ。虚弱体質ですから食欲もない、そういう人は早く死んでしまう。そういった人を一緒にしちゃう。一般住民ですから本当にリスクの高いコレステロールが高く心筋梗塞になった人がいないわけですよ。一方において病院というのは心筋梗塞になった人とか狭心症になった病人の方が非常に多いです。そういった方は血圧やコレステロールをきちっと下げたおかないともう一回起こして再発してしまう。脳卒中を起こしてしまう。

そういったデータが山ほどあるんですね。見ている集団が違うわけですから絶対かみ合うわけがない。ですから、先ほどからお話ししている通り、リスク因子のある方、タバコを吸う方、糖尿病がある、コレステロールが高い、血圧が高い、そういったリスクを持っている方はなるべく血圧を下げたあげると、糖尿病も抑えてあげる。コレステロールも下げる。リスクに応じた管理というものが非常に大事なんです。

● どうして高血圧になるのか

次に高血圧の成因についてちょっとお話をさせていただきます。どうして高血圧になるのか。同じ条件で毎日血圧を測って何でオレだけ高いのか。うちの家内が血圧標準なんになんで俺だけが高いのか。思われる方が多いかと思います。高血圧の成因は大きく分けて二つです。

一つは遺伝ですね。片方の親の血圧が高い方は高血圧になりやすいのです。ご両親とも高血圧の方はもっ

となりやすい。ご両親が正常だとなりにくい。だけどこれで安心してはいけない。私は両親が正常だからならないなんて思っちゃいけない。

もう一つは生活習慣です。毎日毎日の生活の繰り返しです。殊に食事ですよ。朝昼晩食べる食事。これはまさに生活習慣です。これによる病です。それから毎日の活動、生活ですね。朝起きて、会社に行って帰ってくる。お酒を飲む。リラックスする。そういう毎日、毎日の生活の積み重ね、それがもう一つの高血圧の原因です。中でも食生活、塩分です。先ほどお話ししたように、塩分の多いところほど高血圧が多かったというのが現実にあるわけです。ですから、まず、塩分を抑えるということ。塩分は一つグルメなんですね。塩分というのは元々そんなに必要はないのです。高血圧の成因は、その前ですね。塩分というのは一つのグルメですから、美味しいものを食べようということですね。

そういうことを考えるのは今から30年前に行われていたのですけれども、それじゃグルメから隔離された国はどうなんだと、30年前に考えた学者のグループがいるんですね。まったく文明から隔離された社会というのがあるのではないかと考えたのです。確かにあった。アマゾンの奥深く「ヤノマミ」族という原始的な生活を送っている人たちはいたのです。まったく文明から隔離されている。その人たちの血圧を調査しようということになり、確かにその人たちの血圧は10代、20代、30代、40代になっても血圧はさっぱり上がってこないのです。ずっと110です。下が70、全然上がってこない。その人たちの塩分調べてみたら、確かに0.3グラムくらいしか、ほとんど取ってないのです。日本はその時20とか30グラム摂っていたのですけれども、0.3しかとってない。ほとんどゼロに近い。それでも、ちゃんと血圧は維持できている。塩分はなくても血圧はちゃんと維持できている。どうして血圧が維持できているかということを考えているうちに、面白いことを聞いてきた。

ヤノマミ族の生活は狩猟です。不思議なことに狩りに出かける度にその人たちの何人かは、結構突然死しているということが分かったのです。調べてみたら、蛇に噛まれるということが分かったのです。ある蛇に噛まれるとその人たちは一発で死んでしまう。白人が噛まれてもあっ！痛いなくらいで終わってしまう。これはとても面白い現象だと感じたのです。ヤノマミ

族の血圧がどうして110で維持できているかという、血管をギュッと絞るアンジオテンシンという物質が血管からたくさん出たのです。だから血圧をある程度維持できていたのです。その物質がたくさん出ているために血圧が110などと維持できていた。だけど、その周辺に住んでいる蛇はアンジオテンシンの作用を打ち消す毒素を持っていたのです。ですから、噛まれた瞬間にアンジオテンシンがなくなっちゃう。ゼロになってしまう。パーンと血管が開いてしまう。そのために血圧がゼロになっちゃう。それで死んじゃうわけです。

文明国の人はある程度パンパンで水分があるタイプですから、ギュウギュウに頼らなくても血圧は維持できている。そこでまた、そういう話を論文に出したのです。この物質はひょっとしたら血圧の薬に使えるんじゃないかと考えたんですね。アンジオテンシンを抑える薬。血管を広げる。それで開発したのです。それが今、世界中の人に飲まれているアンジオテンシン受容体拮抗薬です。みなさんも半分くらいは飲んでいらっしゃると思います。世界中の方が飲んでますね。血管を広くする。

高血圧はアンジオテンシンという物質がたくさん出ているんです。比較的若い人に多い、けども、日本人においては大体7割くらいは別なタイプです。別なタイプというのは血管がパンパンに腫れるタイプです。塩分を取ると、みんなさん塩を取ると水を飲みたくなりますよね。それと同じ現象が血管の中でも起っているんです。塩分を取るとその血管を押し広げる、あの、浸透圧を高め目ようと、バランスを取ろうと思って血管の中に水が入ってくる。すると血管がパンパンに腫れちゃう。こう言うタイプが多い。

日本人は元々やっぱり、塩分好きなんですね。やっぱり日本人は昔からグルメ志向で、夏でも冬でも新鮮な野菜・魚を食べたい。塩漬けという習慣ができた。塩味にいつの間にか慣れちゃったんですね。ですから、日本人の高血圧のタイプはどちらかというと塩タイプです。塩分タイプです。で、特に60歳70歳になりますと、こういうタイプが圧倒的に増えてきます。

高血圧のタイプに合った治療法が必要です。日本人には塩分が多い。血管の中に水を呼び込んでくるタイプがある。パンパン型が多い。そういうタイプにはまず、利尿剤を出す。おしっこを出す、塩出し薬とも言

いますけれども。利尿作用のある薬ですね。それから、カルシウム拮抗薬という薬もありますけれども、それは血管を開くとともに腎臓の血流量を増やして利尿作用をもたらす。カルシウム拮抗薬という薬は非常に有効です。

ですから、皆さん方に先ほどお話ししたアンジオテンシン受容体拮抗薬、血管をパーンと開く薬を飲んでいる方が多いと思いますが、それを飲んでいて血圧がなかなか下がっていかない方は、是非別なタイプの薬を使った方がいいと思います。2剤、3剤飲んでいて血圧が下がらない場合には適切でない薬、その人にあつてない薬を飲んでいる可能性があるということです。

ですから、必ず一つは利尿薬を処方すると血圧が下がる人が多いのです。タイプにあった高血圧の薬というのが非常に大事です。

● 家庭で血圧を測る習慣

そういうことでちょっと時間が来てしまいましたけれども、まず、今日お話ししました大事なことは、そこに書いてありますように、血管を若返らせる23の習慣ということで。まず家庭で血圧を測る習慣をつけていただきたいということです。測る習慣をつけていただければ、みなさんに薬を飲んでいる方がいたら、飲み忘れがなくなります。測るという習慣。朝、血圧を測ったらご飯を食べ、薬を飲む。まずそういう習慣をつけるということです。

原因はやっぱりしょっぱいものが多い、干物ですね。干物が非常に多い、それから味噌汁も濃いものではなく、なるべく薄味に慣れてください。漬物と干物なるべく避けてもらう。それから、ラーメン、おそば。おそばが好きな方も多いと思いますが、汁まで飲むと1日それだけで5g位になっちゃいます。ですから血圧の高い方はなるべく汁は飲まない。薄味というのは大体2、3週間で慣れます。薄味でやっていると結構すぐに慣れるものです。まず、薄味に慣れるということです。そのためには野菜、果物これらは結構ミネラルとカリウム、マグネシウムが豊富なんでむしろ塩分を押し出す作用がありますから、そういうものを多くとると言うことが大事です。

それから、太っている方・体重のオーバーの方はやっぱり、脂肪で血管を縛られちゃうのですね。ギュ

ウギユウ型になってしまうということです。体重オーバーの方は体重を常に調節するということが大切です。で、外食というのはどうしてもグルメですから、塩分が多い。ですから、外食はなるべく避けるというのが大事ですね。お酒はほどほどに。タバコは全くいけません。タバコは血管病以外にがんにも影響しますから。たばこは医者立場から言うと是非止めていただきたい。これはもう、まず健康管理の第一です。

それからなるべくストレスを貯めない工夫ですね。ストレス解消の仕方というのは人によって色々です。例えば音楽を聴く、それから歩いてみる、ストレッチをすとか、そういういろんな方法を自分で編み出して、手帳に書いておくといいですね。今日はこれをやってみよう、明日はこれをというように。そういうことを自然にやってみてください。

それから、運動です。そういうストレスの解消それから肥満の解消、そういうのはやっぱり運動するということが大事です。運動で血圧に対していい運動というのは全身を使うのですね。全身を使う運動、ウォーキング、水泳こういうものが良いです。筋トレのように踏ん張る運動は高血圧の人には良くない。酸素を吸わないで息をこらえてしまう運動は血圧の高い人には良くない。ですから、血圧が高ければ全身を使って酸素を吸いながら全身を使うのが一番適していると言われている。それから血圧の高目の方は集団競技のサッ

カーだとかああいう競技に出るのはちょっとまずいです。自分だけちょっとやめますというわけにはいかないので。自分で調節できる運動がいいですね。テニスなんか相手がいるから、なかなか自分で調節できないということになります。それから体重管理には、ジムに通うのも結構ですけども、一番安上がりなのは通勤を利用するということですね。駅から20分くらい歩く人の血圧が一番低いというデータもあるんです。ですから、そうは言っても私は駅から近くだよと言われた場合には、一つ前の駅で降りてください。なるべく自転車にも乗らないということですね。

それから、適正な睡眠時間というのは人によって違うということなんです。眠れないからトイレに行く。ただ単に前立腺肥大の場合もありますけれども。睡眠障害の場合が多いです。睡眠障害というのは昼寝をしてしまうだとかそういうことが原因なんです。昼間十分活動してないだとかそういうことがあります。ですから、それから寝だめは非常に良くないです。夜中に目が覚める原因です。たいてい夜中にトイレに行くというのは睡眠不足なんです、睡眠が浅いということが原因ですね。

そういうことで今日はいろいろとお話してきましたけれども皆さん方の健康に役立てば幸いです。今日はありがとうございました。



わが国の「推進工法発祥の地 記念碑」までは 往復わずか1時間の旅(梅田駅から約30分)

阪神電車梅田駅から7つ目の大物^{だいもつ}駅で下車し、JR尼崎駅方向に歩き、国道2号線を渡って左折して歩いて行くと、歩道内の植え込みの一角に、目指す記念碑がありました。ここまで、梅田駅から約30分でした。2015年5月に(公社)日本推進技術協会と有志の建設実行委員会で尼崎市のご了解を得て建設されたものです。ここは、約70年前の1948年(昭和23年)5月、旧国鉄尼崎港線の軌道下に口径600mmの铸铁管を6m推進した現場です。往復1時間の旅ですので、タイムトリップしてみませんか？

(本誌編集企画委員長 黒岩正信)