

知っておこう!

健康診断の

監修:石川 隆氏
丸の内クリニック 院長



第4回

ウン?・ホント! 血圧は重要な健診項目

健(タケシ)さんは、健康診断で血圧が高いことを指摘されました。
夫を心配する妻、康子(ヤスコ)さんは何か対策を考えようとしています。
2人の会話を通し、今回は血圧についての理解を深めていきましょう。

1 血圧が高いと言われたけれど大丈夫?

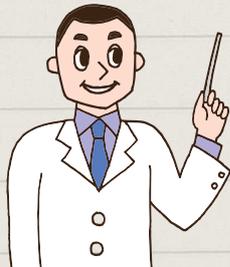
タケシさん、健康診断で血圧が少し高かったのね。健康茶など始めた方がよいかしら?

ヤスコ
康子さん
主婦(35歳)



そうだね。昨年までは身長170cm、体重は73kgで血圧が130/80だったけれど、今年は140/90に上がったよ。体重も3kg増えてBMIが26.3と肥満だね。忙しくて運動もほとんどしていないんだ。健康茶って効くのかなあ

タケシ
健さん
会社員(40歳)



血圧は健康診断において、BMIと並ぶ大変重要な検査項目です。血圧計さえあれば簡単に自宅でも測定でき、健康管理の目安になります。血圧は1日のうちで変動が大きく、10~20mmHg以上変動するものです。また緊張しやすい人では「白

衣高血圧」といって健診時、本来のその人の血圧よりも数値が高く出ることがあります。

タケシさんの年齢(40歳)での正常血圧は、収縮期血圧(SBP)が130未満、拡張期血圧(DBP)が85未満とされています。しばらく自宅で測定してみて、130/85未満であれば問題ないでしょう。

しかしこれより測定値が高ければ血圧が高めと言えます。タケシさんの場合、まずは体重を減らすことが重要です。個人差があるので明確に言えませんが、2~3kgの減量でも効果が現れることは少なくありません。

食生活では塩分の摂りすぎに気をつけます。そしてできれば毎日、せめて1日おきにも運動習慣をつけるとよいでしょう。週で計算すると1~2時間、軽く汗をかくくらいの運動で効果が出るものです。降圧に健康茶が有効とする宣伝がしばしばみられますが、お茶そのものが有効だったのかお茶を飲むことによって生活習慣が変わった結果なのか不明ですし、疫学研究として十分なエビデンスが不足しています¹⁾。

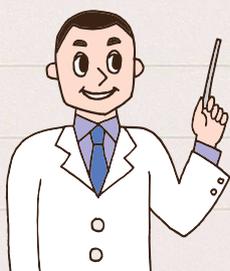
1)山崎力:医学統計ライブスタイル, 2009, pp.4-7, サイカス

2 血圧は高くてもほとんどの場合、無症状

血圧を自宅で測定したとき、どれくらいの数値から医師に相談すべきなの？



平均して収縮期血圧が140以上、または拡張期血圧90以上の人は高血圧とされるよ。糖尿病や狭心症のある人はこの基準より厳しく、さらに低めに維持しなくてはいけないそうだ



白衣高血圧でなく、再測定でも高血圧の基準に入ってしまう場合、その大部分は高血圧治療を受けていない人です。せっかく人間ドックを受けても、血圧が高すぎる人は内視鏡検査など血圧が上昇する可能性があるものを当日受けられず、後日その検査だけ受け直すことになります。

表に成人の血圧値の分類を示します。「平成18年国民健康・栄養調査」によれば、日本人では40～74歳のうち男性は約6割、女性は約4割が高血圧(140/90以上)という結果が出ています。一方降圧薬を飲んでる人は、全体の約2割と報告されており、降圧薬内服が必要なのに服薬治療を受けていない人はまだまだ多いと考えられます。

健康茶などの特定保健用食品(通称:トクホ)に頼り、高血圧治療を受けない人もいますが、トクホの認定のために行った健康茶の「臨床試験」では、対象者の大部分が「高血圧」ではなく、表の分類の「正常高値血圧」であるSBP130～139、またはDBP85～89の人たちである点に注意すべきです。したがって、お茶が「高血圧」の人に効果があるか不明です。

65歳以上の高齢者の、医療費の約3分の1を占めているのが、高血圧とその合併症(虚血性心疾患・脳血管疾患など)の治療費です。高血圧は、糖尿病や脂質異常、加齢、肥満、喫煙などほかの因子が加わると、動脈硬化を進行させ合併症のリスクを高めるため、これらの因子が多い人はできるだけ血圧をコントロールする必要があります。

自宅で血圧を測定し、平均してSBPが140以上、またはDBPが90以上の人は高血圧に分類されますので、定期的に血圧を測定して様子を見るか、降圧薬などの投薬治療が必要か医師に相談すべきです。

表 成人の血圧値の分類(mmHg)

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	< 120	かつ	< 80
正常血圧	< 130	かつ	< 85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
I度高血圧	140～159	または	90～99
II度高血圧	160～179	または	100～109
III度高血圧	≥ 180	または	≥ 110
(孤立性)収縮期高血圧	≥ 140	かつ	< 90

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2009年版より

Column

用語解説

白衣高血圧

病院や診療所で血圧を測ると緊張してしまい、本来の血圧よりも高い数値が出てしまう人がいます。そういう人は、自宅でリラックスしているときに測定した方が正しい血圧が測れると考えられています。また自動血圧計が進歩して使いやすくなり、非常に正確になったことも家庭血圧

測定が重要視され始めたことにつながっています。

ただし、指先や手首で測るタイプの血圧計では、あまり正確に測れません。高血圧かどうかの判断は、心臓とほぼ同じ高さで、「上腕(二の腕)の血圧で行う」と決められていますので適切な方法で血圧を測りましょう。家庭血圧の正しい測り方については下記サイトを参考にしてください。

参考 高血圧ホームページへようこそ
厚生労働省HP 監修(財)日本循環器病研究振興財団
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/>