

高血圧について考えてみましょう。〈前篇〉

新年明けましておめでとうございます。
みなさんの病気への理解が少しでも深まるように、
今年も頑張ってお作りしていきたいと思っておりますので、宜しくお願ひいたします。
さて、今回はみなさんが血圧に対して疑問に思われていることを来月号と
合わせて解説します。まずは前篇からどうぞ。



1 先日テレビを観ていたら、健康増進番組をやっていました。そこである先生が、
「血圧は年とともに上がっていくのが当たり前で、年齢に90を足したくらいが標準
です。だから90歳だったら180mmHgくらいあっても治療なんて必要ありません」
とっていました。

これは大きな誤解を招きます。例えば50歳の人を100人集めて40年間追跡
調査をしたとします。年々何らかの原因で亡くなる方が出てくるので、90歳まで
生き残るのが20人だったとして、その人たちの平均血圧が180mmHgだから
180mmHgでも問題なく元気で過ごせると言えるのでしょうか？
皆さんはもうお分かりですね。これは問題にしている観点が違うのです。問題に
すべきは生き残った20人ではなくて、亡くなった80人なのです。この80人の方
に血圧の治療をしていたら、90歳まで生きる人が40人になったかもしれないと
いうことです。血圧の治療は、現在の血圧を下げるのが目的ではなくて、高血圧
を放置していると、将来心筋梗塞や脳卒中などの心血管合併症が起こる可能性が
高くなるので、それを予防するために治療をするのです。

2 このような観点の違いによる誤解は他にもあります。

日本高血圧学会が定めた高血圧基準140/90mmHg以上に対して、日本人間
ドック学会は147/94mmHg以下を正常範囲としました。

日本高血圧学会の値は、“140/90mmHgを越えると、将来動脈硬化が進行
して、心血管合併症が起こる確率が高くなる値”であるのに対して、日本人間
ドック学会の値は、“現在健康である人の血圧上限値が147/94mmHgで
あった”ということで、この値が将来に及ぼす影響は考慮されていません。

ですから、高血圧治療ガイドライン2014においても、降圧目標値は140/90
mmHg未満になっています。

3 では、どこまで血圧は下げるのが良いのでしょうか？

これまでの大規模な研究において、血圧120/80mmHg以上から心血管
合併症が増えてくることから、120/80mmHg未満が至適血圧といわれて
きました。

しかし、“血圧を過度に下げるとかえって脳や心臓の血流が悪くなるのでは
ないか？”という疑問が残ります。これをJカーブ現象といいます。脳卒中に
関しては、このJカーブ現象が無いことは多くの研究ですでに分っているの
ですが、心臓に関しては、このほどアメリカで発表されたSPRINT試験において、
120mmHg>と140mmHg>の降圧治療では、120mmHg>の方が心血管
合併症は低いことが証明され、冠動脈疾患のJカーブ現象もみられないことが
分かりました。

この研究では、75歳以上の方を集めた検討もされていますが、75歳以上の
方も同様に120mmHg>の方が心血管合併症は少なかったのです。
つまり、“血圧は低ければ低いほど心血管合併症の危険は下がる”というこ
とになりますが、アメリカでの研究結果がそのまま日本人に当てはまるわけでは
ありません。

75歳以上の人に120mmHg>の降圧をすれば、低血圧による立ちくらみなど
の副作用も多くなりますし、アメリカと日本では、
高血圧に用いる薬が違っているということもあるからです。



日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2014

	診察室血圧(mmHg)	家庭血圧(mmHg)
若年・中年・前期 高齢者患者	140/90未満	135/85未満
後期高齢者患者	150/90未満 (忍容性があれば140/90未満)	145/85未満 (忍容性があれば135/85未満)
糖尿病患者	130/80未満	125/75未満
慢性腎臓病患者	130/80未満	125/75未満
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90未満	135/85未満

どうでしたか？高血圧について少し理解が深まりましたでしょうか。
次号、後篇もお楽しみに。

