

日本人間ドック学会から発表された血圧の基準値が話題になっています。リウマチ疾患の方でも高血圧の方は多いことから、専門外ですが、述べさせていただきます。

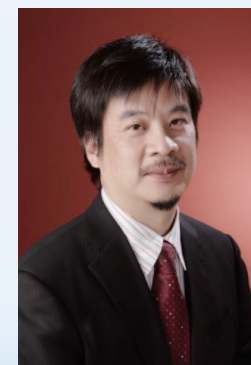
健康な方の血圧の正常値を求めるため、人間ドックを受診した150万人のデータから一定の基準を満たした健康人のなかよりさらに正常と思われる約1万5千人（スーパーノーマルと称されます）の基準範囲を求めたところ、収縮期（上の）血圧が147mmHg、拡張期（下の）血圧が94（検診会場での測定）となりました。簡単に言えば検診を受けた方のうち極めて健康であるスーパーノーマルの方（1%程度）がその時点でこの数字であったということになります。今後この方達が数年後に健康で有り続けるかどうかはまだ今後の検討課題です。

一方、日本高血圧学会などすでに発症した高血圧の方を対象とする医師の見解

では高血圧自体は自覚症状のないことが多く心筋梗塞・脳卒中・腎不全の発症の原因となること、肥満、糖尿病、高脂血症などの合併症のある方はさらに動脈硬化が悪化することから、血圧治療により高血圧の方がどれだけ健康を維持できるかを基準に血圧を下げる指標を作成しています。高血圧治療のガイドラインでは塩分摂取量は6gまでとされていますが日本人の塩分摂取量は12g、塩分制限の目標が達成できている方は3%程度でした。また血圧は診療所などの測定より家庭血圧のほうが指標として大切であり、朝起床時の血圧が135/85mmHg以上の方は治療が必要とされています。

健康な人の正常な値を決めることは大切ですが肥満、糖尿病、喫煙などそれだけで動脈硬化性の病気になりやすくなる状態を抱えている人はすでにノーマルでない

と自覚しましょう。高血圧の治療は関節リウマチの治療と同じです。症状がなくても継続治療を行うことで将来おきる酷い合併症を予防することが目的です。スーパーノーマルの方であったとしても数年後に健康で有り続ける保証はありません。現在健康だと慢心されるのでなくご自宅で血圧が高く肥満、喫煙習慣などもある方はかかりつけの医師とよく相談のうえ適切な指導・治療を受けてより健康な将来を目指しませんか。



にしおか内科
クリニックRA 院長
西岡 雄一

専門分野は関節リウマチ、痛風、気管支喘息、漢方薬治療。地元のファミリードクターとして、一般内科も診察。ラジオドクターとしても活躍中。