

西山先生に聞いてみた!

# 気にしないでは 済まされない



医療法人厚生会 理事長  
西山 利正

# 「高血圧」

サイレントキラーとも呼ばれ、現在も多くの人が自覚のないままにリスクを抱えている高血圧。健診で高い数値がでたとしても、つい放置してしまいがちですが、完全に予防できれば10万人以上の命が救えると推計されています。今回は、そんな高血圧の予防法と対策を、医療法人厚生会理事長の西山利正先生に伺いました。

——高血圧とはどういうものを教えてください。

日本高血圧学会の診断基準は表1の通りで、最高血圧(収縮期血圧)が基準以下でも、最低血圧(拡張期血圧)が基準を超えれば高血圧という診断がつかますが、基本的には140mmHgを超えたら高血圧と覚えていただければいいと思います。130mmHg台は高値血圧、120mmHg台は正常高値血圧と呼んでいます。正常の範囲内だけ高めなので注意が必要だという意味です。統計的な話になりますが、脳卒中や心筋梗塞を起こしたときに、血圧が130mmHgを超えていると亡くなる方が出てきます。血圧が高いほど亡くなる方が増える傾向にあります。したがって血圧は130mmHgを超えないことを目標にするのがよいと思われます。

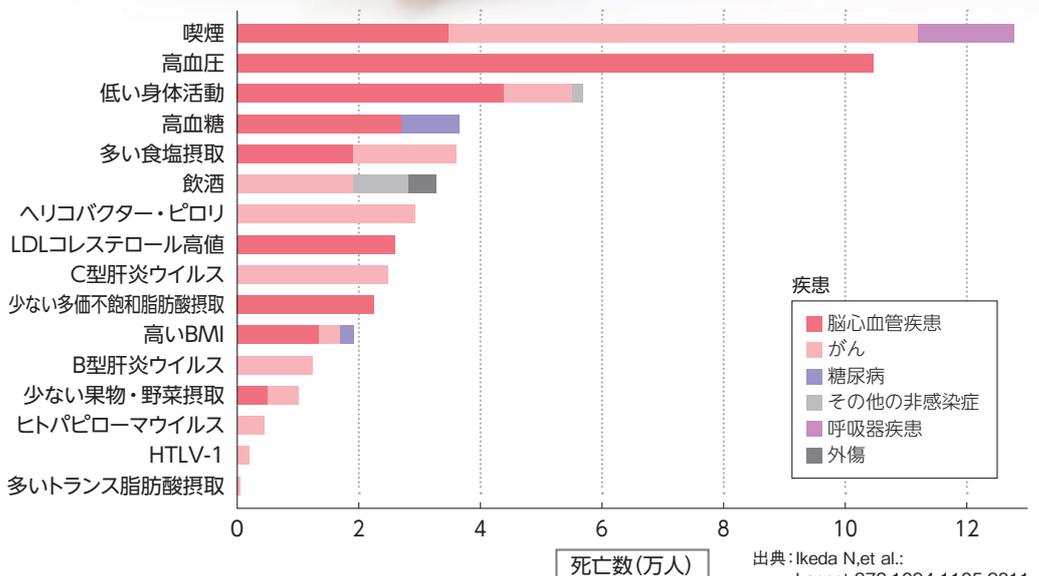
——そこまではつきり差が出ているんですね。

高血圧は、喫煙に次いで日本人の死亡に大きく影響を及ぼしています(図1)。高血圧が原因の脳卒中や心筋梗塞などで年間10万人以上の方が亡くなっていると推計されています。医療の進歩や生活環境の変化により、ここ数十年で日本国民の最高血圧の平均は大きく低下していますが、それでも20歳以上の二人に一人が高血圧という状況です。いまや国民病といえるでしょう。

——昔から、歳をとると血圧が上がるという話を聞きます。なぜ血圧は高くなってしまっているのでしょうか。

ひとくちに高血圧といっても、実際は「本態性高血圧」と「二次性高血圧」の2種類があります。

図1 非感染症または外因の死亡者数への影響 (2007年)



出典: Ikeda N, et al.: Lancet 378:1094-1105, 2011

二次性高血圧というのは、なにかしらの病気が原因に起きる高血圧です。例をあげれば、甲状腺機能亢進症などで甲状腺ホルモンが増えてくると血圧は高くなります。また、副腎ではアルドステロンというホルモンが作られています。褐色細胞腫という腫瘍でホルモンが過剰に分泌されてしまうと、血圧は上がっていきます。このよう

表1 成人における血圧値の分類

(単位:mmHg)

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」より

に他の病気に随伴して血圧が高くなってしまうのが二次性高血圧です。病気が原因なので、改善には病院での治療が必要となります。睡眠時無呼吸症候群の方も二次性高血圧になりやすいので、心当たりのある方は専門外来などの受診をお勧めします。

これに対し、原因がはっきり特定できない高血圧を、本態性高血圧といいます。日本人の高血圧の8割以上が本態性高血圧にあたります。確か

に一定の年齢になると動脈硬化により血管のしなやかさが失われ、徐々に血圧は高くなっていくのですが、実は高血圧の本当の原因というのは、分かっているようで分かっていません。様々な要因が複雑に絡まって、結果的に血圧の数値に表れているので、原因の特定が難しいのです。日本人は、食べ過ぎや肥満、運動不足やストレスといった生活習慣の乱れと、遺伝的なものが組み合わさって起こっていると考えられています。

—生活習慣の乱れは心当たりがありませんか。何から手をつければよいでしょうか。

本態性高血圧の最大の要因は、塩分(ナトリウム)の摂り過ぎになります。ナトリウムには体内の水バランスを保つ働きがありますが、摂り過ぎは体の中に水を入れるのと同じようなもので、血流量が増えて血圧が上がってしまうんです。だからまずは摂取量を減らしていく必要があります。

厚生労働省が推進する、国民の健康増進に関する基本方針などをまとめた「健康日本21(第三次)」の中では、20歳以上の方の塩分摂取量の目標値は1日あたり7g未満としています。はつきりした味付けが好きなたとっては、何これ?というくらいの薄味です。でも日本人は、それぐらいで充分なんです。これが熱帯の国だと、どんどこ汗をかいて塩分が流れ出ていくのでもっと多く摂らないといけないのですが、日本ではそれで十分となっています。ちなみに「日本人の食事摂取基準値2020年版(厚生労働省)」では男性7.5g未満、女性6.5g未満を基準としており、日本高血圧学会では6g未満を高血圧患者の減塩

目標に掲げています。

—塩分の量を減らすといっても、普通に生活していると簡単ではないですよね。

確かに、塩分を減らすというのは本当に難しいですね。私はいつも、血圧が高めの方には『醤油やソースは塩の塊ですから、かけて食べると塩分濃度がものすごく上がってしまいます。だからまずは小皿に注いで、つけ醤油・つけソースにするのが基本ですよ』とお伝えしています。そうすると醤油のついたところが舌の上に乗りますので、醤油の味を感じながら食べることができるようなんです。減塩にはこのつけ醤油がお勧めです。

次に、お味噌汁。やはり減塩味噌を使っていた方がいいです。以前、高血圧のおばあさんに、外のお店で食べるときは薄めにしてもらってくださいといったら、後日『先生、ちゃんと薄くしてもらってますよ。その分、二杯飲んです』という方がいました。それでは意味がないわけです。塩の量を減らすというのは、薄味にしたというだけでは不十分で、きちんと摂取量を減らすというのを意識していただきたいですね。あとはご飯のお供のふりかけや漬物。これも塩分が多いので、そういった毎日食べてしまうものには気を遣ってもら



うことが大切でしょう(表2)。

そして特に問題なのが、ラーメンやおうどん、お蕎麦といった麺類です。確かに蕎麦は美味しいです。ラーメンも美味しい。でもいくら美味しいといつても、汁だけは飲まないで欲しいです。麺類の汁には、一杯で1日分近くの塩分が含まれている場合があります(表3)。飲み干してしまえば相当な量を摂ることになりますので、汁は飲まずに具だけを食べるのがいいと思います。

— 減塩以外に気をつけることはありますか。

最近では高齢者だけでなく、中年や若い男性の高血圧が徐々に増えているといえます。これは肥満が大きく関わっているのだろうと考えられます。元来、私たち東アジアの民族には、飢餓に備えてエネルギーを効率よく取り込む遺伝子が備わっています。飢餓が発生して食物が少なくなっても耐えられる民族だったのですが、食物が溢れている現代では食べ過ぎて過剰にエネルギーを摂取してまわっている。そのため体に色々な障害が出てきているんじゃないかな。

体重が増えてくると血圧や血糖値、尿酸値が上がっていく、脂肪肝になって肝機能も落ちて……、悪いことが重なっていくパターンになりがちです。そうなる前にちょっと頑張つて体重を2、3キログラムとすだけで見事に正常化するはずですよ。

— とうとう、やはり運動と食事でしょうか。

基本的にはそうですね。運動は有酸素運動になります。特に高齢の方はきつい運動をしよう

表2 減塩に有効な食行動の例：「減塩のコツ」

1. 漬け物は控える	自家製浅漬けにして、少量に
2. 麺類の汁は残す	全部残せば2~3g減塩できる
3. 新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
4. 具たくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる
5. むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
6. 低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する
7. 香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる
8. 外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれている。塩干物にも注意する

出典：宮本恵宏「特定保健指導の対象とならない非肥満の心血管疾患危険因子保有者に対する生活習慣改善指導ガイドライン」非肥満者に対する保健指導方法の開発に関する研究。厚生労働科学研究費補助金 疾病・障害対策研究分野 循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究。平成29年度総合研究報告書

とすると体の別の場所でアキシデントを起こしがちなので、ウォーキングがいいと思います。仕事から家に帰る時はひとつ手前の駅で降りて歩くくらいが、一番体にいい。15分から30分歩くだけでも全く変わってきますよ。ただ、お茶碗一杯分のカロリーを消費しようとすると思像以上に歩く必要があります。運動でカロリーはそこまで消費できないんです。したがって食事を摂りすぎないことが一番重要になってきます。

— 逆に、食事で摂るべきものはありますか。

野菜や果物、いわゆる食物繊維の多いものを食べることで、血圧はある程度コントロールできるといわれています。余計な塩分の排泄を促す働きのあるカリウムが多いものを意識的に食べるとういでしょう\*。

ただしカリウムは薬のように、摂れば効くというものではありません。カリウムの多い食材といえればバナナが有名ですが、カリウムも高いので食べ過ぎには注意が必要です。

— 喫煙や飲酒についてはいかがですか。

タバコのニコチンは末梢血管を収縮させるので、血圧をさらに高めます。明らかに百害あって一利なしです。

一方でお酒は、百薬の長といわれるとおり、適量であれば末梢血管を拡張して血圧を下げる働きをしてくれます。厚生労働省は、男性ならビール中ビン1本、純アルコール量1日あたり20g(女性はそのより少量)を適量としています。実際の適量は人によって違っていて、私などはアルコール



ルに弱いのでビールをコップ1杯が丁度いいです。目安としては、お酒を飲みはじめから心臓がドキドキしてくるまでの間。頬が少し赤くなつて気持ちよくなりだしたあたりが適量といえます。ドキドキしはじめたら、もう飲み過ぎのサインです。飲み過ぎは高血圧を引き起こすだけでなく、肝障害や心疾患、がんの発症リスクを高めますので、自分の適量を守って楽しむようにしてください※。

※妊娠中や体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう。

—自分のことを知っておくのは大切ですね。

血圧がかなり高ければ、首の付け根が痛くなったり、めまいがでたりと症状が現れることもあります。ですが、基本的に高血圧に症状はありません。自分でも気づかずに放置されてしまうことが多い。だから毎年健診を受けて自分のからだの状態を知ることは極めて重要になります。過去と比べて数値が上がってきたなと思えば、少し生活を振り返ってみる。そういった小さな気づきが、脳出血や心筋梗塞といった危険な病気のリスクを下げることにつながります。

そして、健診結果で要治療となったときは、ぜひ一度、医療機関を受診してみてください。医療機関では食事療法・運動療法を行い、それでも改善が難しければ血圧を下げる降圧剤が使用されます。昔は、降圧剤で脳の血流が下がり認知症が進むなどの副作用がいわれていましたが、最近はいい薬ができてくるので、安心して血圧を下げることができますよ。

表3 食品・料理の塩分リスト

塩分 (g)	ごはん・パン・めん	外食・ファストフード・コンビニ	加工食品	お菓子・珍味
8.0		しょうゆラーメン 7.3	サバみりん干し(半身・200g) 7.4	
6.0		きつねうどん 5.5 カレーライス(福神漬け20gつき) 5.4	カップ焼きそば(1個128g) 5.9	
5.0		幕の内弁当 4.8 スパゲティミートソース 4.5	カップラーメン(1個78g) 4.9	
4.0		ハンバーグ 3.4 エビのチリソース炒(170g) 3.4 カツ丼 3.2	 	
3.0	スパゲティ(ゆで・240g) ※1.5%食塩水でゆでた場合 2.9	鶏の唐揚げ(5個) 2.9 もりそば 2.8 牛丼 2.8	ザーサイ(スライス・15g) 2.1 焼きちくわ(大・1本100g) 2.1	
2.0	ベーコンエビ 1.8 おにぎり・紅鮭 1.4 サンドイッチ・たまご 1.3 うどん(ゆで・250g) ※乾めん104g 1.3	チーズバーガー 2.0 豚肉のしょうが焼き 1.6 とうふとわかめのみそ汁 1.5 麻婆豆腐(230g) 1.5 刺身盛り合わせ(イカ、マグロトロ、マダイ、しょうゆ小さじ1) 1.2	梅干し(1個・正味10g) 1.8 魚肉ソーセージ(1本75g) 1.6 アジの干物(正味130g) 1.4 イカの塩辛赤造り(20g) 1.4	さきいか(20g) 1.4 アップルパイ 1.3 
1.0	おにぎり・ツナマヨネーズ 1.1	フライドポテト(Sサイズ) 1.0 枝豆(正味30g) 1.0  	ロースハム(厚さ5mm・1枚) 1.0 たくあん(5切れ・30g) 1.0 白菜キムチ(30g) 0.9 さつま揚げ(1枚30g) 0.6 ウインナー(1本25g) 0.5 スライスチーズ(1枚17g) 0.5 サバ水煮缶(50g) 0.5 こんぶ佃煮(5g) 0.4 ツナ油漬け(1/2缶・35g) 0.3 紅生姜(10g) 0.3 ベーコン(薄切り小・1枚) 0.2	 バイクドチーズケーキ 0.6 豆大福 0.5 どら焼き 0.4 かた焼きせんべい(1枚23g) 0.3 ポテトチップス(1/3袋・20g) 0.2 するめ(1枚10g) 0.2 アーモンド(味付き・16粒20g) 0.1 アイスクリーム 0.1
0.8	カレーパン 0.8			
0.7	食パン(6枚切り・1枚) 0.7			
0.6	メロンパン 0.6  			
0.2	あんぱん 0.2			
0.0	ごはん(普通盛り・150g) 0.0			

※うどんやラーメンなどのめん類の塩分表示には、スープやめんつゆの塩分量を含みます。  
※量の表示がないものは、1個または1食分です。

女子栄養大学出版部  
「塩分早わかり第5版」「減塩のコツ早わかり」をもとに作成