高血圧診療ガイドラインとJSH2014への期待（Ⅰ）

高血圧患者の生活習慣修正指導ノウハウ

獨協医科大学循環器腎臓内科主任教授
石　光　俊　彦
（聞き手　齊藤郁夫）

齊藤　高血圧患者さんの生活習慣修正ということで、石光先生にうかがいます。

高血圧の患者さんの生活習慣についてはどんなポイントがありますか。

石光　高血圧は生活習慣病の代表的なものですので、生活習慣を適切に指導するということが非常に重要です。血圧を下げるための生活習慣の注意は、大きく分けて６つあります。まずは減塩、食塩をあまり摂取しないこと。そして、野菜や果物を積極的に摂取すること。脂肪につきましては、コレステロールや動物性脂肪の摂取を控えること。体重を減らし肥満を是正すること。そして定期的に運動を行うこと。お酒をあまり飲み過ぎない。ぜひ禁煙を心掛けてもらうということの６項目です。

齊藤　この６項目を必要な方にそれぞれ実行していただくということですね。

まず減塩が出ましたが、これはどのぐらいの食塩摂取量を目指していくのでしょうか。

石光　一応の目標は１日に６g未満とされています。６gといいましても、なかなか具体的なイメージが湧かないと思いますけれども、だいたい日本人は平均して１日に10～12gぐらい食塩を摂取している状況です。したがって、それを半分ぐらいまで減らさなければいけないというのが目標になります。

齊藤　今の半分ということになりますと、かなり厳しいかもしれませんけれども、どの程度実行可能なのでしょうか。

石光　今までは、例えば味噌、しょうゆ、漬物など見るからに食塩が多く含まれるものを控えることで減塩が進められてきましたが、意外と、あまりしょっぱいとは感じられないような食品、例えばかまぼこやパンとか、ハンバーガーとかピザとかフライドチキンなどファストフードにはかなりの塩分が含まれていますので、そのような加工食品から摂取される食塩を極力減らす。魚や野菜などの食材を買ってきて薄味で調理するということで減塩の努

力を行っていただくことが効果的であると思います。

齊藤　自分がどれぐらい取っているかということは何らかの方法で知ることができるのでしょうか。

石光　一つの方法としては、食べたものを全部日記のように記録してもらって、そこから食品の栄養素換算表でだいたいの食塩の量を計算することができます。これは少し手間がかかります。

あとは尿中のナトリウムの排出量です。１日24時間蓄尿するのが理想的なのですが、１回の随時尿でどれくらいのナトリウムとクレアチニンが含まれているかということから、１日の食塩あるいはナトリウムの摂取量を計算する式があります。そのようなものを用いて、だいたいどれぐらいの食塩が摂取されているのかということを評価することができます。

齊藤　そういうことでまずは気をつける。場合によっては、どれぐらい食べているかを調べる。そしてもう一度それをフィードバックしてさらに減塩に向けていくということでしょうか。

石光　はい。

齊藤　２番目の野菜、果物の積極的摂取、これはどうなのでしょうか。

石光　野菜や果物にはカリウムというミネラルが多く含まれています。そのほかにも、マグネシウムやカルシウムなど、血圧を下げる効果はあまり大きくありませんが、積極的に摂取することによって脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患を減らす効果が期待できます。したがいまして、甘いもの、脂っこいものや肉などに比べて、野菜や果物を積極的に摂取することが高血圧の合併症である心血管疾患を予防するうえでは好ましいと考えられます。

齊藤　これはアメリカで大きな研究があるのですね。

石光　はい。そのとおりで、DASH研究、Dietary Approaches to Stop Hypertensionですが、総合的に摂取する食物の内容を是正して、それにより高血圧、心血管疾患を抑制するという指導法です。具体的には、今申し上げましたように、減塩とか、野菜や果物を積極的に摂取して、動物性の脂肪を減らすということが主な内容です。

齊藤　減塩と野菜、果物の積極的摂取に次いで体重はどうなのでしょうか。

石光　太り過ぎは、高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症などの原因にもなります。心血管疾患のリスクも高くなります。

どれぐらい自分が太っているかということを評価するのが、body mass index（BMI）、ご存じの方も多いかと思いますが、体重をmで表した身長で２回割ることによって、BMIを計算することができます。例えば、160㎝の人で70㎏だと、70㎏を1.6mで２回割ると27.3になります。このBMIが25以上

だと太り過ぎと判断されます。160㎝で65㎏だと25.4、ちょっと太り過ぎということになります。160㎝で60㎏ぐらいであれば、BMIは23.4で、体重は適切であるというように考えられます。

齊藤　体重をBMI25未満にするのでしょうか。

石光　はい。25未満にコントロールすることが望ましいと考えられます。

齊藤　体重コントロールも非常に重要と。そこに持っていく一つの方法が運動でしょうか。あるいは、運動自体にも効果があるのでしょうか。

石光　定期的に運動を続ける人では心血管疾患のリスクは少ないということが明らかにされています。血圧を下げるのにどれぐらいの運動をしたらいいのかということについては、あまり激しい運動をする必要はないとされています。

具体的には、軽い運動を１日30分ぐらい、それを週３回以上続けてもらうことが目安になります。軽い運動というのは、ただ歩いているだけでは少し運動量が足りませんので、速足で歩く、軽くジョギングをする、自転車をこぐなど、軽く息が弾む程度の運動を１日30分ぐらい、週３回以上行っていただくことが目安になります。

齊藤　今おっしゃった運動で血圧が下がったという日本での研究があるのですね。

石光　はい、そのとおりです。

齊藤　今のような運動をやっていただくということですね。

石光　はい。

齊藤　あとは嗜好になりますけれども、お酒はどうでしょうか。

石光　お酒も、あまり飲み過ぎると血圧が上がる原因になります。ただ、少量の飲酒であればあまり血圧は上がらず、むしろ心血管疾患を抑制する効果があるということが知られています。

どれぐらいまでの飲酒がよいかということでは、だいたい日本酒でいえば１合ぐらい、ビールだと中瓶１本ぐらい、これは男性の場合です。飲酒量には男女差がありますので、男性では日本酒１合、ビール中瓶１本、女性はだいたいその半分ぐらいまでが適切であると考えられています。

２合、３合と多くなりますと、肝臓を悪くしたり、あるいは脳卒中などの心血管疾患のリスクも高くなりますので、１日１杯程度の適度の量の飲酒にとどめてもらうことが高血圧を防ぐうえからは望ましいと考えられます。

齊藤　お酒を飲むと一時的には血圧が下がるという話もありますけれども、長い目で見るとやはりよくないということですか。

石光　はい。これも詳しく研究されていますが、アルコールには血管拡張作用がありますので、飲酒をした直後、例えば夜飲酒をしますと、寝ている間には血圧がある程度下がります。しか

し、翌朝になりますと、かえって普段よりも上がってしまうという現象が観察されます。そしてある程度以上の飲酒を長年続けると、持続的な血圧の上昇が起こることがわかっていますので、飲酒は１合程度にとどめてもらうことが高血圧では望ましいと思われます。

齊藤　たばこはどうでしょうか。

石光　たばこに含まれているニコチンにより急性的には血圧が上がります。つまり、たばこを吸うと少し血圧が上がるのですが、やめるとすぐに、数分以内に下がります。

したがって、たばこを吸っても血圧が上がるのはそのときだけで、持続的に血圧が上がる原因にはならないと考えられていたのですが、一般的にたばこを吸う習慣のある人は１日に20本、30本、多い人はそれ以上吸いますので、そのような状態が昼間ずっと続けられると、ある程度持続的に血圧を上昇させる原因になるとされています。

また、血圧に与える影響は少なくても、喫煙によって心筋梗塞や脳卒中、そして肺がんなどの悪性腫瘍のリスクが高くなりますので、禁煙は高血圧を防ぐうえからだけでなく、肺がんなどを防ぐうえからも、ぜひともやめていただくことを指導していくべきだと思います。

齊藤　どうもありがとうございました。