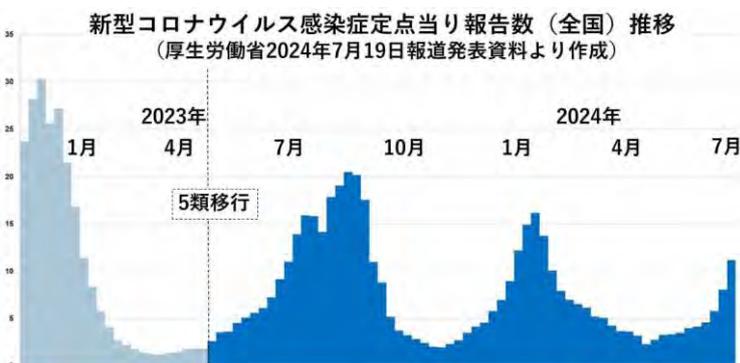


祇園祭

7月の京都といえば祇園祭。蒸し暑い、混んでいるし、などと文句を言いながらも、出かけてきました。コロナ禍の影響で2020年以降は行事の中止や規模縮小が続きましたが、昨年からは通常通りの行事が復活、今年はさらにコロナ禍が終わったムードが後押ししてか、地下鉄も街も大賑わいでした。

しかし実は6月以降新型コロナウイルス感染者数は増加傾向が続いており、このまま感染の波を迎えそうです。昨年も一昨年も夏に感染者が増加しており、暑くなって窓を閉めてエアコンを使うようになって、換気が不十分になったことが一因と考えられます。それに加えて、コロナウイルスは免疫をすり抜ける変異を続けており、にもかかわらず多くの人々が油断して、マスクなどの感染対策に注意が払わなくなっています。

少なくとも満員のバスや電車に乗るときには、感染対策を心がけたいものです。



高血圧の基準が変わった？

さて少し話が変わりますが、今年春以降、何人かの患者さんから「高血圧の基準が緩くなったそうですね」と質問を受けました。何故そんな誤解が生まれたのか疑問に思って調べてみたところ、幾つかの報道で「高血圧の基準が緩くなった」とか、ネットではもっと過激に「必要がないのに降圧薬を飲まされていた」となどという情報が見つかりましたが、もちろんそんなことはありません。

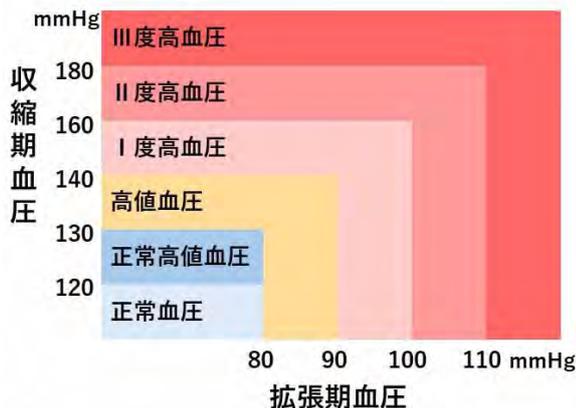
変わったのは健診における「未治療者の方への受診勧奨」の基準で、従来は収縮期血圧 ≥ 140 mmHg 又は拡張期血圧 ≥ 90 mmHgで「受診しなさい」と判定されていたのが、収縮期血圧 ≥ 160 mmHg 又は拡張期血圧 ≥ 100 mmHgで「すぐに受診しなさい」、 140 mmHg \leq 収縮期血圧 < 160 mmHg 又は 90 mmHg \leq 拡張期血圧 < 100 mmHg ならば「生活習慣を改善する努力をした上で、改善できなければ受診しなさい」ということになりました。

この「すぐに受診」の基準が変わったのが誤って報道されたもので、高血圧の診断基準や治療の目標値は変わっていません。一部のネット情報では意図的に誤解させようとしているとしか思えないものも見受けられますので、ネット情報を利用するときには注意が必要です。

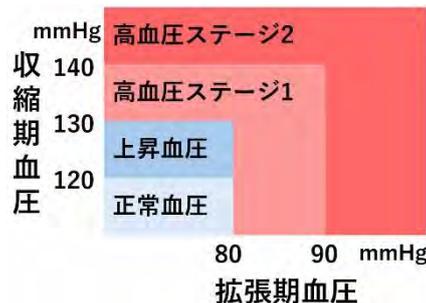
高血圧の基準は日本も海外も同じ

ちなみに、ネット上には海外では高血圧の診断基準が緩いというコメントもあるのですが、こちらも事実ではありません。アメリカの最新の高血圧ガイドラインは、2017年にアメリカ心臓協会（AHA）とアメリカ心臓病学会（ACC）が発表したもので、右図の通り、日本でも米国でも収縮期血圧 ≥ 140 mmHg または拡張期血圧 ≥ 90 mmHg で高血圧と判定され、米国でも一般成人の治療目標は130/80mmHg未満とされています。さらに、ヨー

日本における高血圧診断基準



米国の高血圧診断基準



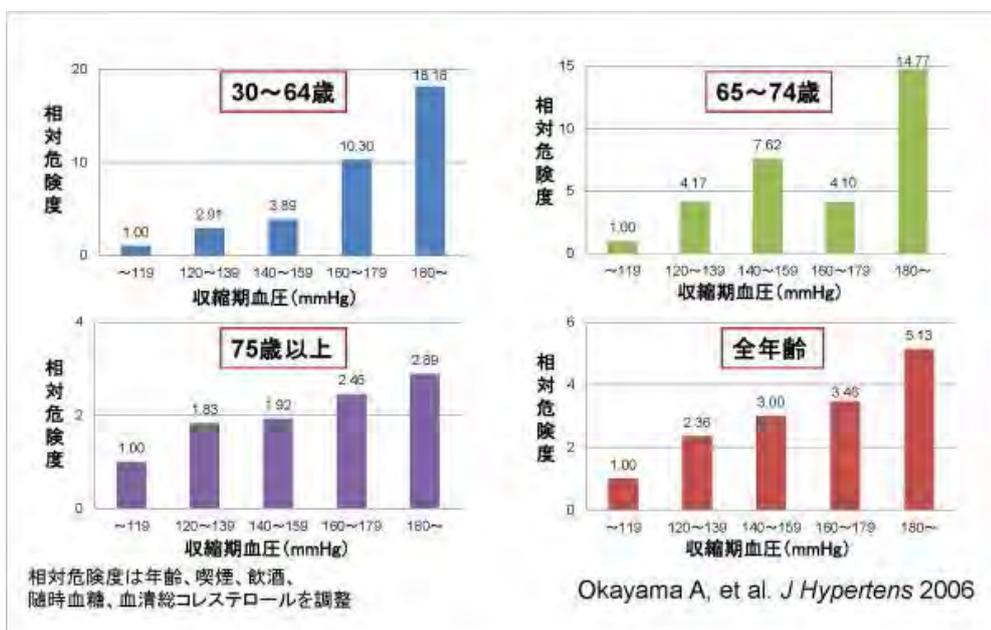
ロップ高血圧学会も 2023 年に改訂されたガイドラインで、治療開始血圧は 18 歳～79 歳で 140/90mmHg 以上、80 歳以上で 160/90mmHg 以上、降圧目標は 18 歳～79 歳で 140/90mmHg（できれば 130/80mmHg）未満、80 歳以上で 150/80mmHg 未満（できれば収縮期 130-139mmHg 未満）としており、日本の基準とあまり違いはありません。

高血圧の基準はどうやって決まった？

20 世紀前半までは高血圧は治療すべきでは無いと考えられていました。動脈硬化が進んで血流が悪くなってくると、臓器の機能を維持するためには血圧が高い方が良い、さらに心臓の筋肉が厚くなる心臓肥大も、高血圧への望ましい反応と考えられていたのです。ニューディール政策で有名な米国第 32 代大統領、フランクリン・ルーズベルト（在任：1933 年 3 月 4 日～1945 年 4 月 12 日）は任期途中から血圧が上昇し続けて、4 期目の頃には 260/160 もあったそうで、第二次世界大戦終了間際の 1945 年 4 月 12 日に脳卒中で亡くなりました。

ルーズベルトの死後間もなく、高血圧は治療すべきだという考え方が広まり、1950 年代後半になって、降圧薬で血圧を下げた方が下げなかった人に比べ脳卒中や心筋梗塞になる人が圧倒的に少ないことが、米国の研究で報告されました。その後は降圧治療が世界中に普及し、高血圧を放置すると心臓病や脳卒中になりやすいが、適切に治療すればこれらを予防できることが常識となりましたが、その後も、どれ位まで血圧を下げるべきか、どの年齢層に治療すべきかなどの議論は続いていました。

1980 年から 2009 年まで日本の多くの地域の国民を対象に追跡調査が行われた結果、収縮期血圧値が 120mmHg 未満の群と比較し、血圧値が上昇するほど循環器疾患死亡リスクは上昇し、この関連は若年者から高齢者に至るまで同様であることが示されました（右図）。これによって、昔から「年をとったら血圧が上がるのは当然」という考え方も否定され、若年者だけでなく高齢者も高血圧は放置せずに治療すべきと考えられるようになりました。



また、治療開始血圧や降圧目標は一律では無く、糖尿病を合併しているなど動脈硬化のリスクが高い人や、心臓病や腎臓病を合併している人などはより早期により強力な降圧治療が望まれる、逆に既に高度の動脈硬化が進行している人などは下げすぎないように注意するなど、一人一人の病状に応じて判断されます。

治療の基本は生活習慣改善、必要に応じて薬

現在では多くの種類の降圧薬がありますが、薬の前にまず考えるべきは食事や運動など生活習慣の改善です。食事で最も重要なのは食塩摂取量の制限で、厚生労働省による「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量では成人男性で 7.5g 未満、成人女性で 6.5g 未満とされており、さらに高血圧患者や腎臓病患者では減塩目標を 1 日 6g 未満にすることが強く推奨されています。

果物や野菜大豆製品に豊富に含まれるカリウムは腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあり、高血圧の予防に有用ですが、腎機能が低下している人はカリウム制限が必要な場もありありますので、主治医にご相談下さい。アルコールの過剰摂取も血圧上昇の原因となりますので、適量に留めるようにしましょう。

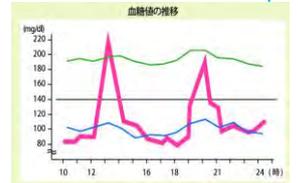
適度な運動も血圧を安定させる効果があります。定期的な有酸素運動（ウォーキング、ジョギング、水泳など）を行い、できれば週に 150 分以上の中強度の運動が推奨されます。過体重も高血圧の一因となりますので、適正体重を維持する事も重要です。また、ストレスや不眠なども血圧上昇を招きます。忙しい働き盛りの人には難しいかも知れませんが、ストレスや睡眠の改善によって降圧薬を卒業できる場合もあります。

* オリーブ栄養相談室 *

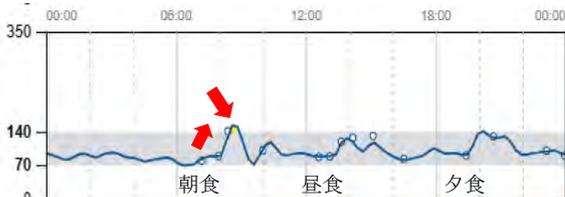
「血糖値スパイク」は大丈夫？ ～食生活を可視化してみる！

食後の血糖値が急上昇と急降下を起こす状態を「**血糖値スパイク (=とげ)**」といいます。こうした状態は血管にダメージを与え動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中による突然死のリスクを高めると考えられています。この血糖スパイクは、空腹時血糖やHbA1Cの数値には現れないため見逃されやすいという側面があります（**隠れ糖尿病**ともいいます）。

血糖値スパイクを起こしやすいかどうかを知るには、自分の血糖値がどのように変動しているかを把握することが大事になります。今回は、腕に装着するだけで血糖値を自動的に記録してくれるという、とても便利なセンサー（フリースタイルリブレ）を用いて“**食生活の可視化**”を試みました。測定期間：2週間



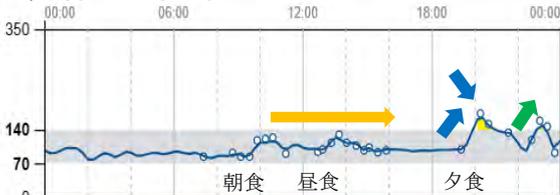
(1) 平日の記録



朝の時間はあわただしく、朝食は「白米、納豆、オクラ、お味噌汁」をササッと食べて出勤します。

→朝食後の血糖値が僅かに正常範囲を上回っていました。やや急な上昇も気になります。

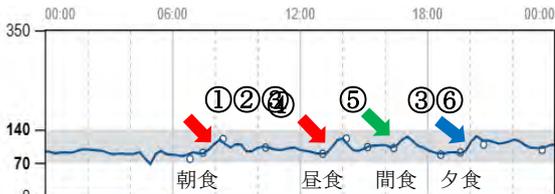
(2) 休日の記録



朝食の時間が遅めになるので、昼食までの時間が短くなります。活動量は平日より少ないです。夕食は、飲酒に加えメニューも平日よりも多くなりがち。22:00以降にお菓子を食べながら寛ぐことが多いです。

→朝食後、血糖値が下がりきらないまま昼食を摂り、活動量も少ないため、その後の血糖値は下がりが悪いです。飲酒と夕食後の間食は血糖 up となります。

(3) 食生活改善レポート



※⑤に関しては 100kcal 程度が適量であった
※①～⑥の取り組みにより改善がみられた

◎朝食の改善

①毎朝、食前に牛乳を飲んでみた (200cc と 100cc の場合を試したが、効果にあまり差異はなかった。ヨーグルトでも効果が得られた)

②時間を確保してゆっくり食べるようにした

③食べる順番を意識するようにした

主菜⇒副菜(野菜)⇒主食



◎休日の改善

④朝食を欠食すると昼食後の血糖がより上がるため朝食を控えめにとることにした

⑤夕食後の間食は止めて 15:00 にしてみた

⑥お酒を糖質オフにしてみた

◎活動量 up (ハイキングに行ってみた)



(4) まとめ

今回の実験で血糖値スパイクは認められませんでした。いくつかの改善点が見つかりました。健康的な食事スタイルは、生活習慣病のリスクを減らすといわれています。何かと“体に良い食べ物”に意識が向けられがちですが、まずは食習慣の改善を行うことが大切です。この度、京都府立医科大学研究グループのコホート研究（日本人約 13 万人対象/10 年間追跡）で、糖尿病の発症リスクと関連のある食習慣として ①朝食を食べない ②食べるのが早い ③夕食後に間食をとる ④寝る前に食事をする の4項目が報告されました。是非この機会に、ご自身の食生活を振り返り、健全な生活・食習慣を目指し改善に取り組んでいただければと思います。

※測定結果には個人差があります。また、改善策は個々によりそれぞれ異なります。ご質問やご相談は随時承りますのでいつでもお声がけください。 管理栄養士 細井佳代子

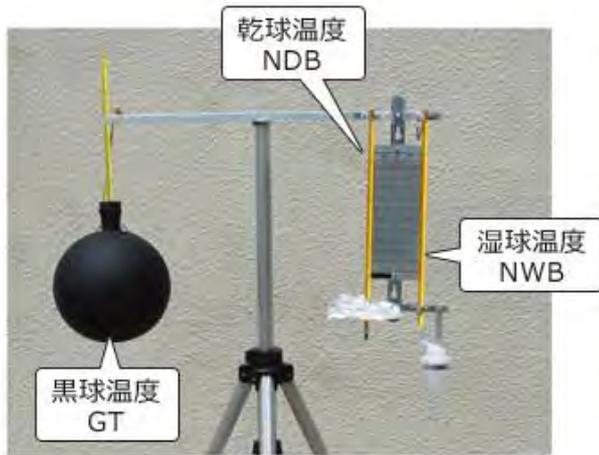
暑さ指数と熱中症警戒アラート

気象庁によると、2024年7月の全国の平均気温は1898年に統計を取り始めてからの126年間で最高となりました。危険な暑さが増える中で、2023年からは特に危険度が高いことを知らせる熱中症特別警戒アラートが運用されています。熱中症警戒アラートは暑さ指数(WBGT)が33以上、熱中症特別警戒アラートは35以上になると予想された場合に発せられます。WBGTの測定は下の写真のような装置で、気温だけでなく湿度や日照などによる体感の暑さが総合的に評価されます。まだまだ暑さが続きそうですので、情報に注意して熱中症を防ぎましょう

乾球：単純な気温

湿球：汗が蒸発する時の体感温度の目安
(空気が乾燥しているほど低くなる)

黒球：日なたにおける体感温度の目安



暑さ指数(WBGT)測定装置

お写真いただきました!



ご自宅のサボテンが満開に!

(撮影5月下旬)

(T.N.様より頂戴しました)



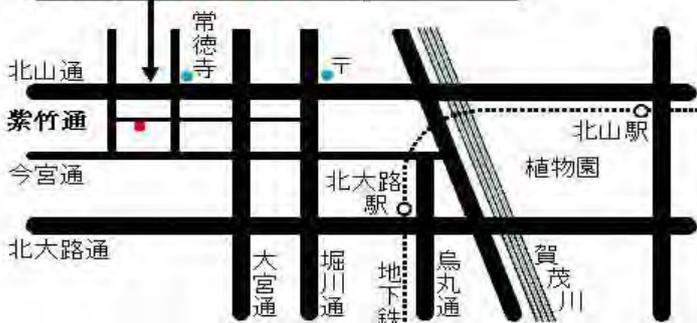
Information

牛若はつらつ教室

8月 お休み
9月13日(金) すわりずむ体操 第107弾
10月11日(金) すわりずむ体操 第108弾

牛若いいき教室

8月 お休み
9月27日(金) 血液検査の見かた
10月25日(金) 動脈硬化あれこれ



かぎもとクリニック

糖尿病代謝内科・循環器内科・内科一般・メディカルフィットネス

〒603-8207 京都市北区紫竹牛若町 31-3

TEL: 075-494-3930 FAX: 075-494-3931

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●
午後 5:00-8:00	●	●	●	—	●	—