

島尻佳典さん/キンザー前クリニック院長



しまじりよしのり/医師、医学博士。琉球大学医学部大学院を卒業後、琉球大学医学部第二内科、米国カリフォルニア大学サンフランシスコ校糖尿病センターなどでの勤務を経て、2010年に開業。日本内科学会認定医、日本糖尿病学会専門医・指導医。モットーは「長い視点で診ること」。

沖縄で増加中！ 高血圧

生活習慣病1 働き盛りの 突然死の原因に！

家族の健康が気になる「ほへむさん」が専門のドクターを訪ね、その病気について聞くこのコーナー。今回から3回にわたり生活習慣病にスポットを当て、キンザー前クリニック院長の島尻佳典さんに話を聞きます。1回目は高血圧です。 Ⅱ次は2月20日に掲載

Q1 高血圧は何が怖い？

高血圧は、脳や心臓の血管に動脈硬化を起こし、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など、命に関わる病気を引き起こす危険因子です。沖縄では50代から脳出血が急激に増えており、働き盛りの世代の突然死が他の都道府県よりも多くなっています。その原因の一つが、沖縄で増えている高血圧だと推測されます。

5年ぶりの改定となった日本高血圧学会の「高血圧治療

家族で生活習慣改善を！

「あなたは大丈夫？ 高血圧の新基準」

【血圧値の分類】 成人血圧、単位はmmHg

分類	診察室血圧	家庭血圧
正常血圧	120未満かつ80未満	115未満かつ75未満
正常高値血圧	120-129かつ80未満	115-124かつ75未満
高値血圧	130-139かつ/ または80-89	125-134かつ/ または75-84
高血圧	140以上かつ/ または90以上	135以上かつ/ または85以上

「診察室血圧」は病院やクリニックで測った場合、「家庭血圧」は家庭で測った場合です。正常高値血圧は要注意、高値血圧になったら警戒レベル、上の血圧（収縮期血圧）または下の血圧（拡張期血圧）のどちらか一方でも基準に達したら高血圧と診断されます。

Q2 どんな人がなりやすい？

まずは日本の高血圧の最大の原因ともいわれる塩分のとり過ぎです。私たちの体には体内の塩分濃度を一定に保つ働きがあり、塩分をとり過ぎると、体内の水分も増え、そ

ガイドライン(2019)によると、高血圧の基準値は、診察室で計測した場合が140/90mmHg、家庭で計測した場合が135/85mmHgで、これを越えると高血圧と診断されます。これ以下であっても、正常高値血圧(120/129/80mmHg未満)であれば、それ以上、悪化させないためにも、生活習慣の改善が必要だと思えます。



の結果、血液の量が増え、血圧が上がってしまいます。日本高血圧学会が推奨する塩分摂取量は1日6g未満です。沖縄の味付けはもとも薄味と言われてきましたが、最近では外食が増えており、日常的に摂取している塩分量はかなりオーバーしていると考えられます。

Q3 生活習慣で改善できる？

食事や運動などの生活習慣を改善することで、高血圧の予防や改善が期待できます。

- ① 食生活の改善 Ⅱ食塩は1日6g未満、動物性脂肪は控えめ、魚や野菜を積極的に食べましょう。
- ② 肥満の改善 ⅡBMI 25未満を目指しましょう。
- ③ 運動習慣 Ⅱ毎日30分以上または週180分以上の運動を心がけましょう。
- ④ 節酒 Ⅱ男性の場合、1日あたり、ビールなら中ビン1本、泡盛や焼酎なら半合、ウイスキーならダブル1杯、ワインなら2杯、女性はその半分を目安に。
- ⑤ 禁煙 Ⅱ喫煙はもちろん受動喫煙も避けましょう。

次回は糖尿病予備軍について聞きます。

取材/堀基子(ライター)