

TRANSITION TO HEALTH(030)

“高血圧は慢性疾患”ではない ④

～ 40億人のベジタリアンに高血圧はない ～

はじめに

前号では、収縮期血圧180mmHg以上、拡張期血圧100mmHg以上では、「降圧剤投与+生活習慣の修正」の考慮が必要だが、それ以下の軽い高血圧では「徹底した生活習慣の改善」のみで対処するのが良いと話した。2003年に、心血管疾患のリスクは、180/110mmHg以上で高まると発表されており、また、アメリカでの血栓溶解剤の開発段階での研究では、人間の血管は収縮期血圧185mmHg位までは「破裂しない」ことが確認されていた。人は興奮すると収縮期血圧が瞬時に20mmHgくらい上昇するので、それを考慮して常に160mmHg以下になるように生活習慣を改善しておくのが良いと言えよう。「生活習慣の改善」を疎かにした降圧目標「130/85mmHg」という急激な無理な降圧剤治療は、十年後、数十年後に副作用が発現する危険性が高く、是非避けたいものである。

降圧剤治療の危険性

降圧剤で無理に血圧を下げた場合、人間の体では生体防御機構が働いて、血圧を上げて元に戻そうとする。降圧剤を数十年も飲んでいると、心臓血管系は疲弊し、血圧を上げる力が無くなるほど心臓が衰弱してしまう。すると血圧は次第に下がってきて降圧剤が要らなくなる。これは高血圧が自然に治ったのとは意味合いが違う。この頃には、長年の降圧剤の副作用で、頭はボケ（認知症）、酸素欠乏状態の臓器では低体温・免疫力低下が進み感染症に罹りやすくなり、もろどこかに癌が出来上がっているかもしれない。降圧剤内服者は3倍も癌になりやすいと言われている（前・前々号参照）。降圧剤を処方するあなたの主治医は、「薬を途中で止めてはいけません、飲み続けなさい。」というかもしれない。降圧剤は急に止めると反動で脳卒中などの命の危険に関わることも事実だ。徹底的に生活習慣を改善して動脈硬化を治し、かつ、持続的な交感神経の緊張状態を解いて、自己治癒力で、自然に、血圧を下げてゆくべきである。

（動脈硬化は低脂肪菜食で元に戻せることは「心臓病予防と食習慣②」（健康通信しずおかNo.19）で話した。）

40億人のベジタリアンに高血圧はない

チャイナ・プロジェクトをはじめとする国際的研究では、「ベジタリアンにはほとんど高血圧は見られない」（『The China Study』健康通信しずおかNo.3&4参照）。また、この地球上の多数派である「肉を食べない40億人（ベジタリアン）」には、高血圧・糖尿病・心筋梗塞・癌は無い」といわれている（『Prevent and Reverse Heart Disease』の著者 Caldwell B. Esselstyn Jr. 健康通信しずおかNo.9&19参照）。確かに、自然界に住む野生動物、特に草食動物が、高血圧や心筋梗塞、糖尿病、メタボリック・シンドロームや癌で苦しんでいることは絶対にないだろう。やはり、

公益財団法人 静岡県産業労働福祉協会

〒421-0113 静岡市駿河区下川原6丁目8番1号

TEL054(258)4855(代) FAX054(258)4403

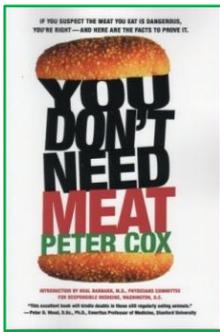
http://www.kenshin-shizuoka.net

E-mail:info@kenshin-shizuoka.net

人間の自然の摂理・生理に反した動物性食品の摂取や植物性油脂を使った加熱調理が原因なのではなかろうか。

“ YOU DON’ T NEED MEAT ” by PETER COX

ここで、素晴らしい本『YOU DON’T NEED MEAT』（First St. Martin’s Griffin Edition: November 2003）を紹介しよう。



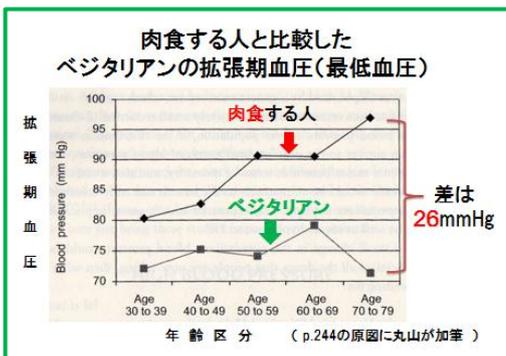
著者のPeter COX(ピーター・コックス)は1955年イギリス生まれ。1973年にマーケティングのコンサルタント会社を設立し、食品・医療関係を含むコンサルティングを国際的にっており、1984年にはイギリス・ベジタリアン協会を創設し、初代会長に就任した。本書の1992年版の推薦文を元ビートルズのポール・マッカートニー氏(ベジタリアンであることは有名)の最初の夫人で写真家・料理研究家であったリンダ・マッカートニーさんが書いていたことでも有名である。さて、本書2003年版の高血圧に関する項(P.242~P.250)から一部をご紹介します。



★ベジタリアンに肉食をさせると血圧が10%上昇する

石油から降圧剤が開発され始める以前の話が書かれていたのでここに紹介する。1926年、米国カリフォルニアで行われた研究で、ベジタリアン(菜食主義者)に肉食中心の食事をさせたところ、2週間続けただけで血圧が10%も上昇したと報告された(“The Relation of Protein Foods to Hypertension.” Californian and Western Medicine, 1926,24, 328.)。その後も他の研究者による幾つかの追試が行われたが同様の結果が得られたという。(その数例を以下に紹介)

★ベジタリアンの拡張期血圧は肉食者より26mmHgも低い(70~79歳)



その一つが、1977年に発表されたオーストラリアの研究で、いつも肉食する人とベジタリアンを比較したものである(“Blood Pressure in Seventh-Day Adventist Vegetarians.” American Journal of Epidemiology 105:5 (1977), 444 -449.)。本書p.244のFigure4.18.に私が加筆したのが左図である。どの年齢階層においても肉食者よりもベジタリアンの方が優位に拡張期血圧が低い。肉食者では明らかに加齢に伴い血圧が上昇していく。ベジタリアンもわずかな上昇傾向は見られるが、最後の年齢階層70~79歳に至っては、一番低い血圧値(71mmHgほど)を示している。

肉食者との差は26mmHgである。前号(No.29)で私は「健康のリスクを左右するのは拡張期血圧である」と申し上げたが、安静時での拡張期血圧が80mmHgを下回っているのが理想である。肉食者の平均拡張期血圧97mmHgはあまりにも高く極めて危険である。70歳以上の日本人2人に1人が降圧剤を飲まされている理由がわかる。

★軽症高血圧の人が肉食を止めると血圧は下がり、肉食を始めると再び血圧は上がる

未治療の軽症の高血圧を呈する30~64歳までの58人に、オボ・ラクト・ベジタリアン食(卵と牛乳・乳製品は食べることが許されるベジタリアン食)を与えたところ、2~3週間で平均収縮期血圧(上の血圧)が5mmHg低下した。しかし再び肉食に戻ると血圧は上昇して元の軽症高血圧に戻ってしまった(“Vegetarian Diet in Mild Hypertension: A Randomized Controlled Trial.” British Medical Journal (Clinical Research Edition) 6 Dec 1986.)。

★高血圧患者をベジタリアンにすると血圧は下がる、完全菜食(Vegan)療法で降圧薬はほぼ不要になる

オーストラリアのロイヤル・パース病院では、高血圧患者の30%がベジタリアン食により収縮期血圧が140mmHg未満に正常化した。またスウェーデンでの実験では、平均8年間の病歴を持つ高血圧薬物治療患者(多くが頭痛・めまい・疲労感・胸痛などの症状を持つ)26人を対象に、コーヒー・紅茶・砂糖・塩・チョコレート・塩素処理水道水なども制限した完全菜食(Vegan)療法(果物・野菜は有機栽培)を実施したところ、全員の血圧が下がり、1年後には、26人中20人(77%)は降圧剤が全く不要となり、残り6人(23%)は投薬量が半分に減ったという。

おわりに

高血圧の原因に関する国際的研究のほとんど全てが「高血圧の最大の原因は、卵、牛乳・乳製品、肉などの動物性食品の過剰摂取である」と結論付けている。塩分、ストレスは二の次のようなものである。私自身も重症の高血圧をベジタリアン食開始後3週間でほぼ克服した。現在高血圧治療中の方は、降圧剤の副作用で惨めな晩年を迎えないよう、生活習慣を改め、脱薬しましょう。 TRANSITION TO HEALTH (健康への転換) (理事長・医師 丸山正明)