

TRANSITION TO HEALTH (053)

“高血圧は慢性疾患”ではない ⑤

～ 運動で高血圧を解消しよう ～

降圧剤を飲み続けてはいけない

70歳以上の日本人の51%が「高血圧」で「降圧療法」を受けているという。多くの日本人が、生活習慣病である高血圧を慢性疾患と思い込み、**降圧剤**の内服を続け、晩年はその**副作用**で発生した病気のために**闘病生活**を送っている。

「働き盛りのあなたの血圧は 何故高くなっているのか？」・・・それは「今現在のあなたの生活習慣・ストレス環境の下では、この高い血圧でないと体の隅々まで、特に大切な脳・大脳皮質まで血液・酸素・ブドウ糖を十分に送ることができないので、自分で血圧を上げているのである。」生活習慣を変えず、ストレスを解消・発散させず、降圧剤で無理やり血圧を下げるのは極めて危険である。降圧剤を飲み始めて何年か後に**脳梗塞**を起こす例を、私は25年にわたる健康診断業務の中で数多く見てきている。『収縮期血圧が180mmHg以上の方が生活習慣を修正することなく、降圧剤による**降圧治療**を受けると**死亡率が5倍**に跳ね上がる』とも報告されている（東海大学医学部名誉教授 大櫛陽一氏）。

降圧剤の恐ろしい副作用は**血流障害**であり、血栓が形成され、それによる**脳梗塞**、さらには低酸素状態の臓器に**癌**が発生しやすいことである。一般的に、薬（石油由来の毒物）の多くは自律神経のバランスを崩し、自律神経の交感神経は興奮し、血管を収縮させ**低体温**を招き、**免疫力**を**低下**させる。だから**降圧剤を内服している人は3倍も癌になり易い**と報告されているのである。毒物である薬を飲んだまま**誤った生活習慣**を変えなければ、あなたの健康状態は**確実に悪化**して行く。

降圧剤を飲み続けると

- ① 脳梗塞
- ② 認知症
- ③ 寝たきり
- ④ 感染症
- ⑤ がん（3倍）

にないやすい

早いと数年から5年、遅いと数十年も経ってから**薬**（石油由来の毒物）の**副作用**が**別の病気**として現れてくるのである。

◆ 降圧剤内服の前にすべきことは 生活習慣の修正、ストレスのコントロール

高血圧の患者さんに対する一般的な**生活指導**は、① 塩分過多には**減塩** ② 肥満には**減量** ③ 運動不足には**適度な運動** ④ ヘビースモーカーには**禁煙** ⑤ 飲酒過多には**節酒** ⑥ 肉食・**脂**（コレステロール・飽和脂肪酸）過多には**果物・野菜・魚（油）**の積極的摂取 などである。私はこれに ⑦ **ストレス・コントロール**（マインド・フルネス＝瞑想）を付け加えたいと思う。その理由は、慢性的なストレスの重積により高血圧を発症し、降圧剤を飲み続けている人があまりにも多いと感じられるからである。マインド・フルネス（瞑想）という**ストレス・コントロール**の方法は、現在、うつ病対策、キラーストレス対策として世界的に注目され普及してきているが、**ストレス由来の高血圧のコントロール**にも非常に有効であると私は思っている。マインド・フルネスについては、次回の「健康通信しずおか」で触れましょう。

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

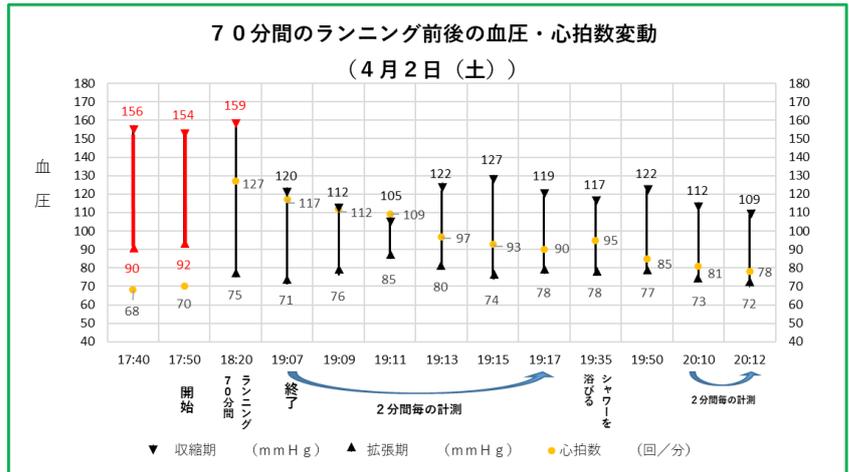
運動の高血圧に対する効果

フルマラソン、ハーフマラソンを完走していた40代後半の頃の私の血圧は全く正常であった。私の両親・兄には高血圧・糖尿病の者がおり、走らなくなってしまった数年後の52歳の時、私も**重症高血圧（Ⅲ度）**を発症してしまった。その時3か月間だけ**降圧剤**を内服し、減量・減塩などの**食生活の改善**等により高血圧を**克服**したことは、「健康通信しずおか No.29」でお話した。現在の私の食生活は、朝は果物・野菜のスムージーやジュース、昼食は抜き、夕食（夜食？）は夜10時である。体重は『標準体重+5~6kg』（BMI=約2.4）を維持し、血圧は強いストレスに曝されることがなければほぼ**正常血圧**を維持している。職場高血圧状態の時は、呼吸法・ストレッチ・瞑想などでコントロールしている。

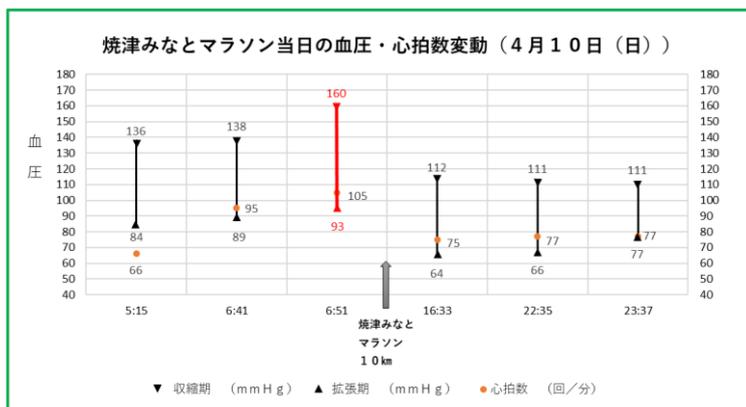
◆ 市民マラソン大会：焼津みなとマラソン10キロ完走後、至適正常血圧を持続

職場での私の血圧は、出勤時は120~135/75~85mmHgであるが、徐々に上昇し、夕方には立派な**軽症高血圧（Ⅰ度高血圧：140~159/90~99mmHg）**になってしまっていた。これを**職場高血圧**という。ここでストレスを解消する呼吸法・ストレッチや瞑想などをすれば、正常血圧120~129/80~84mmHgに戻ることができるのだ。

さて、右のグラフは今年4月2日（土）に、1週間後に控えた10Kマラソンに備えた初練習時の血圧である。午前中から仕事をし、夕刻には150/90mmHg以上の**軽症（Ⅰ度）高血圧（いわゆる職場高血圧）**の状態になっていた。測定には上腕式自動血圧計を用いた。ストレス解消のための呼吸法・瞑想などはせず、トレッドミルを時速10kmに設定して約70分間走った。途中、マシンから降りて測ったのが159



/75mmHg、心拍数127/分である。走り終えて2分後**120/71mmHg**、心拍数117/分である。一般的に、運動中、上の血圧は上がり下の血圧は下がるもの、通常、運動後2分も経てば血圧は元に戻るが、心拍数は元に戻るのに少し時間がかかるものである。この日私は、運動後2分間隔で血圧を測定し、シャワーを浴びた後4回測定して帰宅の途についた。**運動により高血圧（職場高血圧）が解消され、その後ほぼ至適血圧（120/80mmHg未滿）を維持していた。**



さて、左のグラフは10Kマラソン当日の血圧である。起床15分後の血圧は、136/84mmHgの**正常高値血圧**、緊張のためか7時前には160/93mmHgと**Ⅱ度の高血圧**にまで上昇していた。マラソンは9時40分スタート、約60分で完走。会場の焼津港、その後JR静岡駅で飲食して帰宅した。帰宅後の血圧は112/64mmHg。就寝直前も111/77mmHgの**至適血圧**であった。

焼津みなとマラソンの翌日（4/11）の朝の血圧は、起床1時間後で118/75mmHgであった。マラソン前の3月下旬の朝の血圧は132~138/85~87mmHg（**正常高値血圧**）であったが、マラソン後1週間の朝の血圧は106~118/67~78mmHg（**至適血圧**）に低下していた。平均すると上の収縮期血圧が23mmHg、下の拡張期血圧が13mmHgも低下したのである。また、10Kマラソン後の1週間は夕刻になっても、以前のように職場高血圧を呈することはほとんど無かった。実は、“運動は血管を若返らせること、筋肉からも若返りホルモンを分泌させる”のである。

運動の降圧効果 : 10Kマラソンの練習・完走で
 上が**23mmHg**、下が**13mmHg**下がった
 朝の血圧：正常高値血圧 ⇒ 至適正常血圧
 夕刻の血圧：職場高血圧（Ⅰ度高血圧）⇒ 正常血圧
 （丸山の場合）

おわりに 降圧剤を内服しながら全く運動をしない人たちがいる。もしかしたら、週に1~2回、軽い運動をするだけで血圧が正常化するのかもしれない。**なんと勿体無いこと**であろうか。 **是非、運動を！** TRANSITION TO HEALTH (理事長・医師 丸山 正明)