

TRANSITION TO HEALTH (054)

“高血圧は慢性疾患”ではない ⑥

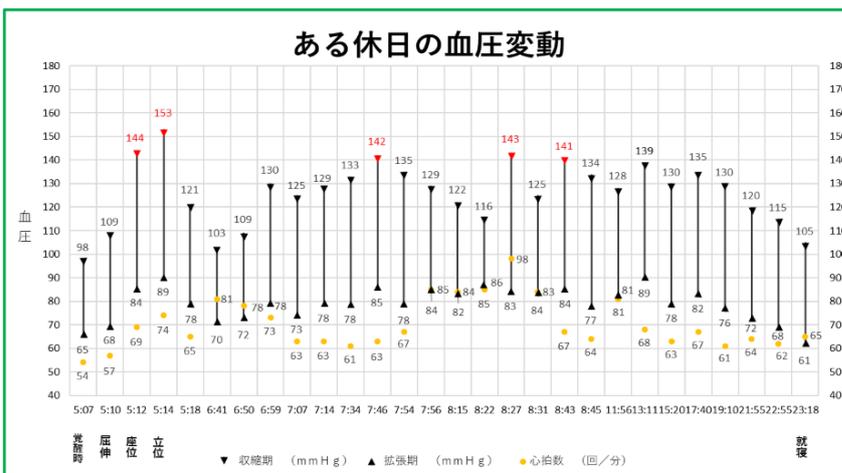
～ ストレス・コントロールで高血圧を解消しよう ～

はじめに

健康診断での血圧がいつも高めで「再測定」になってしまう方、既に何年も「降圧治療」を受けられている方、そんなあなたは普段、“一日に何回”血圧を測っていますか？「再測定組のあなた、もしかして健康診断の時だけでは・・・？」
「降圧治療組のあなた、もしかして朝夜、朝食前（服薬前）・就寝前の2回しか測っていないのでは・・・？」
実は、10年前にⅢ度の重症高血圧を克服した私自身も、現在でも健診では時々「再測定」になってしまうひとりです。

家庭血圧を頻回に測定しよう

右図は、ある休日の私自身の血圧の日内変動のグラフです。手首式の血圧計を右手首に巻いて測定したものです。早朝起床時、ベッド内で仰向けのまま測定して98/65 mmHg、心拍数 54/分、そのまま上下肢の屈伸運動をした後 109/68 mmHg 57/分、ここまでは至適血圧のレベルです。上半身を起し座位になったところで



144/84 mmHg 69/分、ベッドから降りて立ち上がったところで

153/89 mmHg 74/分、これは、I度の高血圧（軽症高血圧）のレベルです。その後数回、軽症（I度）高血圧のレベルの時があったものの、ほとんどの時間帯で「至適～正常～正常高値」の正常域血圧を維持し、就寝直前は105/61 mmHgの至適血圧で眠りに就いています。私の場合、ほぼ安静時の血圧の変動幅は、上が55 mmHg、下が28 mmHgでした。このように血圧は変動するものです。

| 正常域血圧の分類 (mmHg) | | 高血圧の分類 (mmHg) | |
|------------------|--------------|------------------|----------------|
| 収縮期血圧 | 拡張期血圧 | 収縮期血圧 | 拡張期血圧 |
| ① 至適血圧 < 120 | かつ < 80 | ① I度高血圧 140～159 | かつ/または 90～99 |
| ② 正常血圧 120～129 | かつ/または 80～84 | ② II度高血圧 160～179 | かつ/または 100～109 |
| ③ 正常高値血圧 130～139 | かつ/または 85～89 | ③ III度高血圧 180～ | かつ/または 110～ |
| | | ④ 収縮期高血圧 140～ | かつ ～89 |

“どんな時に血圧が上昇し、何をしていると安定するのか”を知っておくことは大切だと思います。

◆ 起床時の体位変換に伴う生理的な血圧上昇

人間は、仰臥位から立位に体位を変換すると、重力の影響で循環血液の3分の2ほどが下半身に貯まり、心臓に戻っ

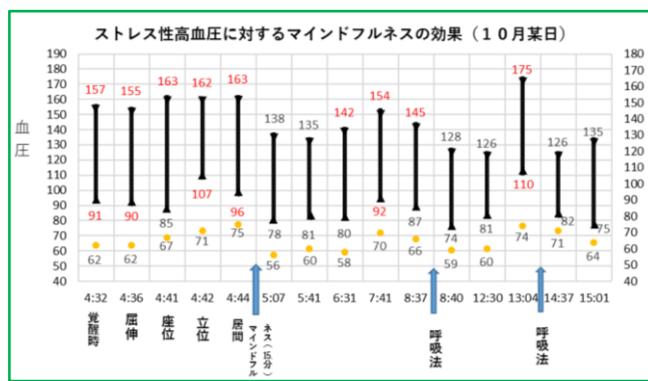
てくる血液量が約30%も減少します。少なくなった血液量で脳の隅々まで十分な血液を送るためには、より強い力で、より頻回に押し出す必要が生じます。このため、**立ち上がった瞬間に交感神経が優位に働き、血管は収縮し、血圧は上昇、心拍数は増加します。**しかし、動き始めると“**第2の心臓**”といわれる**ふくらはぎの筋肉**が収縮し、下半身に貯まった血液は押し上げられて心臓に戻り血圧は**正常化**します。しかし、**運動不足**の人では、“**第2の心臓**”が十分機能せず、**心臓に負担がかかったままの状態が続き、心臓の筋肉が疲弊し、心不全など心臓病のリスクが高まってしまうのです。**

ストレス解消法で高血圧は正常化する

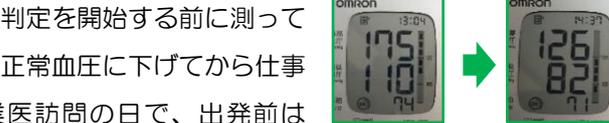
右図は、私自身の起床後1時間半ほどの間の血圧変動を示しています。**赤色の線は普通にストレスを感じている平日、緑色はストレスを全く感じていない休日の血圧値です。ストレスのある平日は、休日に比べ早朝覚醒時の収縮期血圧が33mmHg、拡張期血圧が21mmHgも上昇していました。そして収縮期血圧・拡張期血圧ともに一番高かったのはベッド脇に立った時で、I度（緑）あるいはII度（赤）の高血圧のレベルを示しましたが、“第2の心臓”が働き、午前6時には、正常血圧（緑）あるいは正常高値血圧（赤）に確実に下がっていました。**



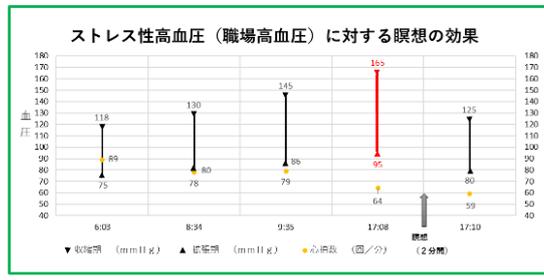
さて、右のグラフは、**極度のストレス**を感じていた或る日の血圧変動です。早朝覚醒時、仰臥位で既に**157/91mmHg**と**I度の高血圧**レベルで、ストレスのない日に比べ、上が60mmHg、下が28mmHgも高く、体位変換による生理的な血圧上昇が確認できないほど、最初から交感神経が極度に緊張していたのです。このまま一日を過ごしたら大変ですので、15分間**マインドフルネス**(ストレス低減法)を実行しました。すると**上が25mmHg、下が18mmHg**下がり、**正常化**(正常高値)しました。職場に着き、胸部X線判定を開始する前に測ってみると**I度の高血圧**レベル、**呼吸法**と2分間の**般若心経**の読誦で正常血圧に下げてから仕事を開始しました。この日の午後は、実は或る事業所への産業医訪問の日で、出発前は**126/81mmHg**の**正常**血圧でした。ところが安全衛生委員会が始まると、なぜかこの日はいつもと様子が違い、測ってみると**175/110mmHg**と**Ⅲ度の重症**高血圧レベル。直ちに**呼吸法で正常血圧**に下げ、委員会および工場巡視を終え、測定してみると**126/82mmHg**。呼吸法が効を奏し、出発前の**正常**血圧に戻っていたことを確認しました。



このように、私はストレス性高血圧に対し、“マインドフルネス”という**ストレス低減法**や“**コーピング**”という**ストレス解消法**(気晴らし)を用いて、血圧を**正常化**しています。極端な例をお示ししましたが、現代はストレス社会です。あなたの高血圧も**ストレスが原因**かもしれません。右のグラフは私の例ですが、起床時**118/75mmHg**の至適血圧であった日でも、夕刻には**Ⅱ度の高血圧**、**ストレス性高血圧**を呈しています。しかし、たった2分間の**ストレス解消法**(**瞑想**)で、**125/80mmHg**に**正常化**しています。



減塩・減量・運動・食生活の修正などをキチンとやっている筈なのに血圧の高い方がいます。こうした“**ストレス**”のために血圧が上がっているだけの人々の中にも、“**高血圧症**”の診断のもと、“**慢性疾患**”と思いつまされ、**長期間降圧剤**を飲み続け、副作用のため**脳梗塞**・**認知症**・**寝たきり**・**癌**(3倍)・**肺炎**などになって**寿命を縮めている**人がいることに心を痛めています。私は10年前に**重症高血圧**(Ⅲ度)を発症しましたが、もし、私が**医師**でなかったら、**今も降圧剤**を飲み続け、**脳梗塞**、あるいは**心筋梗塞**を起こしたり、**糖尿病**を発症していたかもしれません。“**マインドフルネス**”という「**ストレス低減法**」や、“**コーピング**”という「**気晴らし方法**」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いますが、**ストレス由来の高血圧**の**コントロール**にも**非常に有効**であると私は考えています。“**マインドフルネス**”“**コーピング**”については、次回、もう少し詳しくお話ししましょう。



おわりに

減塩・減量・運動・食生活の修正などをキチンとやっている筈なのに血圧の高い方がいます。こうした“**ストレス**”のために血圧が上がっているだけの人々の中にも、“**高血圧症**”の診断のもと、“**慢性疾患**”と思いつまされ、**長期間降圧剤**を飲み続け、副作用のため**脳梗塞**・**認知症**・**寝たきり**・**癌**(3倍)・**肺炎**などになって**寿命を縮めている**人がいることに心を痛めています。私は10年前に**重症高血圧**(Ⅲ度)を発症しましたが、もし、私が**医師**でなかったら、**今も降圧剤**を飲み続け、**脳梗塞**、あるいは**心筋梗塞**を起こしたり、**糖尿病**を発症していたかもしれません。“**マインドフルネス**”という「**ストレス低減法**」や、“**コーピング**”という「**気晴らし方法**」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いますが、**ストレス由来の高血圧**の**コントロール**にも**非常に有効**であると私は考えています。“**マインドフルネス**”“**コーピング**”については、次回、もう少し詳しくお話ししましょう。