

TRANSITION TO HEALTH (076)

“ 新型コロナウイルス感染 ② ”

～ 肺炎を重症化させる基礎疾患・高血圧について ～

はじめに

前号では、牧之原市内のカトリック教会のとある集会場で、ブラジル人・ペルー人を対象に「新型コロナ感染」について講演したことをお伝えしたが、その3日後（2月26日）ブラジルで中南米初となる新型コロナ感染者が確認された。静岡県中部在住の南米人にとって絶妙のタイミングでの講演であったと感謝された。

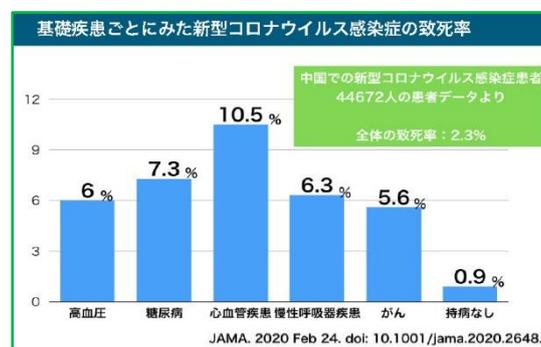
WHOは3月12日（木）「パンデミック宣言」をし、13日（金）アメリカのトランプ大統領は「国家非常事態」を宣言した。また、ドイツのメルケル首相は「ドイツ人の70%が新型コロナウイルスに感染する可能性がある」と発言した。今現在、フランス、スペイン、イタリア、アメリカ、カナダ、インドネシア、イスラエル等々で、外出禁止令など戒厳令に近い緊急措置が発令されている。



この原稿の執筆中（3月29日）、悲しいニュースが飛び込んできた。ザ・ドリフターズの元メンバー、タレントの志村けんさんが、新型コロナ肺炎が重症化して亡くなられた。志村けんさんは、かつてヘビースモーカー（一日3箱）で、肺疾患の既往もあったとのことである。喫煙習慣・タバコが、肺がん（小細胞癌・扁平上皮癌）や慢性閉塞性肺疾患（COPD）などの肺疾患の主要原因であることは、多くの皆さんも承知されていることでしょう。細菌性であれウイルス性であれ、また誤嚥性であっても、喫煙者にとっては重症化のリスクは格段に高くなります。今現在喫煙されている方は、是非、是非、禁煙して頂きたいものです。さて、今号では「基礎疾患としての高血圧」についてお話ししましょう。

新型コロナウイルス肺炎を重症化させる基礎疾患

今月（3月）第3週末の時点で死者数が世界最多（5,470人超）と報じられたイタリアのデータをメディアが伝えていた。致死率9.3%で、死者の平均年齢が80歳超、その99%が基礎疾患（いわゆる持病）を抱え、基礎疾患なしの死者はわずか0.8%。基礎疾患の第1位は高血圧（7割強）、第2位は糖尿病（約3割）であった。右図は厚生労働省のホームページに掲載された『新型コロナウイルス感染症 診療の手引き 第1版』に掲載された中国のデータである。全体の致死率は2.3%であるが、心血管疾患10.5%、高血圧6.0%、糖尿病10.5%と、高血圧を含む循環器疾患と糖尿病の致死率が高い。タバコを吸っていないなくても、呼吸器疾患や癌を患っていないなくても、高血圧、糖尿病の方々は特に注意が必要である。



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

降圧剤を飲んでいて、肺炎ごときで死んでしまう！？

テレビのある報道番組で医師が「高血圧の人は新型コロナ肺炎が重症化し易いので、高血圧をきちんとコントロールしておくことが大切です」とコメントしていた。実は、この言葉には「落とし穴」があり、「薬でコントロールすればよい」と受け取られてしまう。右に掲げたのは、普段、私が産業医訪問時の保健衛生教育・健康講話として『慢性疾患に対する健康管理』で使っているスライドの一部である。「高血圧を慢性疾患として、生活習慣を変えることなく、高い血圧を降圧剤だけでコントロールしていると、その副作用・副反応で、脳梗塞を起こす（これがなんと多いことか！）、認知症は2倍、ガンは3倍、肺炎ごときで死んでしまう」のである。「肺炎ごときで～」は言葉は悪いが、私は20年以上にわたり医師として言い続けてきた。

日本人の多くは、高血圧・糖尿病・脂質異常症（高脂血症）が生活習慣病であることを知りながら、欲望（特に食欲）に任せ、誤った生活習慣（特に食習慣）を改めることを怠り、石油由来の毒物（薬）を、免疫力が下がり、副作用で新たな病気が発生しても、それに気付くことなく飲み続け、人生の終末は長い闘病生活の挙句の果てに病院で亡くなり、葬儀屋さんの車で帰宅する。これが、生活習慣の改善を怠った日本人の典型的な末路である。

コロナ肺炎の重症化は「高血圧」ではなく「降圧剤の内服」によるのでは？

「あなたの血圧は 何故高くなっているのか？」・・・それは「今現在のあなたの誤った生活習慣・ストレス環境の下では、動脈の柔軟性が損なわれ、この高い血圧でないと全身の臓器、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。そこで心臓は必要に迫られて独自に（独立した心臓の意志・脳機能で！）心拍出力を強めて血圧を上げているのです。」もちろん、重症高血圧を放置することは脳卒中などのリスクがあるため、最もしてはいけないことであり、私自身も14年前に3か月間だけ降圧剤を内服した経験がある（健康通信 No.29 2014.10）。再認識してほしいことは、『降圧剤で収縮期血圧を130~140mmHg未滿、拡張期血圧を80mmHg未滿にまで下げてしまうと、逆に死亡リスクが高まる』という複数の研究・エビデンスがあるということである。（健康通信 No.59 2017.06）。

生活習慣を変えず、降圧剤だけで無理やり血圧を下げた場合、私たちの体では生体防御機構が働いて、血圧を元に戻そうとする。降圧剤を長期にわたって飲んでいて、心臓血管系は疲弊し、健康診断の胸部X線写真では、胸部大動脈弓部の拡張や心臓陰影の拡大などの変化をきたし、安静時心電図検査にも異常が現れてくる。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・低栄養状態の臓器に癌が発生しやすいことである。降圧剤を飲み始めて数年後、十数年後に脳梗塞を起こす例を、私は29年間にわたる健康診断業務の中で何百例も見てきた。もちろん、重症高血圧に対しては、脳血管障害を回避するため、短期的には降圧剤でコントロールする必要があるが、軽症~中等症の高血圧は「きちんとした生活習慣の改善」だけでコントロールできる場合が多い。新型コロナ肺炎を重症化させているのは、「高血圧」という生体の反応ではなく、「降圧剤内服」という誤った対処方法であると私は考えている。

おわりに

3月23日の夜、「TOKYO 2020」オリンピックの一年延期が決まった。そして、29日の志村けんさんの訃報により、日本国民の「新型コロナ」に対する向き合い方に変化が起こってくるのではないかと考えています。

現在、「新型コロナ感染」に関して、「若年者は軽症で済む」などと報じられていますが、来る4月1日に改正健康増進法（受動喫煙対策）が施行されますので、これを機会に、喫煙している若者の禁煙化がどんどん進んでほしいと願っています。右に『ウイルス性肺炎を重症化させないために』を掲げましたが、「高齢化」だけはいくら努力しても避けられません。しかし、持病（基礎疾患・慢性疾患）以下の項目に関しては、避けることができます、実行できます。次号以降では「免疫力」「ワクチン」「治療薬」「解熱剤」等々について順次話していく予定です。

慢性疾患の先に待っているものは？

高血圧、
糖尿病、
脂質異常症（高脂血症）
を
慢性疾患と思い込み、
薬を飲み続けていると・・・

90%の病気は薬でつくられる！

- 降圧薬
脳梗塞 認知症(2倍) ガン(3倍) 感染症
- 血糖低下薬
狭心症・心筋梗塞 認知症 ガン
- 脂質異常症治療薬
寝たきり(横紋筋融解症) うつ 認知症 ガン

ウイルス性肺炎を重症化させないために

- * 健康的に高齢化
- * 持病(基礎疾患・慢性疾患)を持たない
高血圧⇒心不全 糖尿病 腎不全 ガン
- * 喫煙しない
直ちに禁煙!
- * インフルエンザワクチンを打たない(細胞性免疫低下↓)
- * 解熱剤・鎮痛剤を多用しない(飲まない)
(薬で解熱させると⇒免疫力低下↓・ウイルス増殖↑)
(血液脳関門の脆弱化・損傷⇒ウイルス性髄膜炎)

生活習慣改善・
薬を飲まない!