

健心コラム 「生活習慣病(高血圧)の検査基準値は？その予防は？」

第3章 高血圧基準値ほか

日本人を対象とした疾病の発症率などの疫学調査研究をもとに血圧が高い人ほど、脳卒中や心筋梗塞など脳心血管疾患で死亡するリスクが相対的に高くなることが報告されています。それらをもとに高血圧の基準を決めているようです。1980年代では「収縮期血圧(最大血圧)が160mmHg以上／拡張期血圧(最小血圧)が95mmHg以上」を高血圧としていた時期もあったようです。その後日本高血圧学会が測定法により高血圧の診断基準を細かくきめています。ここでは一般的にいわれている診察室での基準値を示します。2000年には診察室血圧135／80mmHg(収縮期血圧／拡張期血圧)以上であれば「高血圧」とされ、その後2009年には140／90mmHg以上であれば「高血圧」となり、現在もこの基準が続いています。広告で見かける「血圧130mmHgをこえると血圧が高め」という基準は2014年には正常高値血圧に分類されていましたが、2019年では「正常」をとった高値血圧に分類されています。このように疫学的調査のデータにより、ガイドラインの基準値や分類も変わっていることがわかります。同様に糖尿病・脂質異常症も合併症を抑えることができるよう学会が基準値を作成し、それぞれのガイドラインに記載しています。

糖尿病の場合は、診断までの基準が細かく分かれていて、例えば1回の検査で空腹時血糖値が126mg/dL以上、HbA1c(NGSP値)6.5%以上であれば糖尿病と診断されます。



脂質異常症の診断基準もコレステロールによって細かく分かれていますが、脂質異常症は“この基準に当てはまる場合でも、すぐに治療が必要というわけではありません。”との記載があります。(eーヘルスネット 厚生労働省より)ここまで高血圧を中心に生活習慣病も含めた「②疾病の発症率などの疫学調査研究をもとに定められたもの」の基準値について書いてきましたが、「①健康人のデータを集め、その検査値の分布から求めたもの」についても言及しておきます。①の基準値は健康人の5%は基準範囲を外れていることとなります。たとえば、“貧血検査であるヘモグロビン値では、常に正常下限をやや下回っているが、他に病気もなく、長年にわたり数値が安定している人は、「個人の正常値」が低めであると判断します”と健康長寿ネットHPにあり個人個人によって正常値が異なることを示しています。正常範囲外になった時には、体のどこかに異常が起きていると考えられるので再検査ということになりますが、健康な時の検査値を記録し、保管しておけば、ご自身の正常値をもとに比較できるので健康管理に役立つのではないのでしょうか。私見ですが①は病気の早期発見の基準値で、②は疾患予防の基準値ということができるのではないのでしょうか。次回は生活習慣病の予防についてです。

おすすめ健康情報

「インスリン抵抗性」

糖尿病のことを調べていると、よく出会うのが「インスリン抵抗性」という言葉。どんな状態なのかという説明の前に、まずは「インスリン」からおさらいです。膵臓から分泌されるインスリンは、血中のブドウ糖を肝臓や筋肉などに取り込ませて効率よく利用させるなど「血糖を下げる」働きのあるホルモンです。このインスリンが十分に働かないと、血糖が高いままとなり、失明や腎不全など糖尿病合併症へとつながっていきます。「インスリンが十分に働かない」とは、膵臓機能の低下によるインスリンの分泌不足や、分泌されているけれどインスリンが効果を発揮できない「インスリン抵抗性」が挙げられます。インスリン抵抗性は、肝臓や筋肉、脂肪組織などでインスリンに対する反応が鈍くなっている為に、インスリンの機能が十分に発揮されていない状態です。インスリン抵抗性の主な原因は、肥満や運動不足、ストレス、高脂肪食、遺伝など。インスリン抵抗性があると、糖を取り



込む能力が低下し、血糖が下がりにくくなります。その為にもっと多くのインスリンが必要となり、その状態が続くことで今度はインスリン分泌機能が低下して、血糖値が上昇してしまうという負のスパイラルなんだそうです。食事と運動に加え、インスリン抵抗性改善薬での治療が行われます。インスリン抵抗性の予防のためにできることは、やはり原因の除去。遺伝ならば仕方ないことですが、肥満や運動不足、ストレスや食事などに関してはすぐに改善の第一歩を踏み出せます。また、歯周病の予防も大切です。口腔内の炎症などから出た物質が、血流によって体を巡り、さまざまな悪影響を及ぼし、インスリン抵抗性もその一つだからです。体はすべてつながっています。健康の為の大原則「規則正しい生活・バランスのいい食事・適度な運動」に「歯みがき」を追加し、自分の体を守りましょう。

三旺おすすめスイーツ

第8回 メロン

6月頃から夏にかけて旬なフルーツといえば、メロンですね。豊富な栄養素も含まれていて甘いだけではありません。主に、βカロテン、カリウム、マグネシウム、ビタミンCなどが含まれています。その中から身体において必須ミネラルであるカリウムの効能を調べてみました。カリウムは、身体の中の余分な塩分(ナトリウム)を尿とともに排出してくれるので、高血圧や動脈効果の予防に効果があります。また、カリウムには身体の水分量を調節し、体内の水分バランスを整えて利尿を促すため、むくみの予防・改



善に効果を発揮してくれます。カリウムは調理法によっては失われやすいミネラルなので、生で食べられるメロンは、まさにカリウムの摂取にうってつけの食べ物と言えるのです。ちなみに、店頭でメロン選びに迷ったら、ツルの太さが左右で違うものを選びましょう。メロンの栄養素は、幹につながっている太い方から入り、葉につながる細い方へと出て行ってしまいます。なので、出て行くツルは細い方が果実に栄養が閉じ込められている、ということだそうですよ。

編集後記

関東も梅雨入りし、色鮮やかな紫陽花がところどころで綺麗に咲いているのを目にします。カラッとした夏本番に備え、今、筋トレに励んでいます。その目的は夏バテ対策？それとも美しい水着姿？笑 (小谷)

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

