

## 「血圧のおはなし」

先人は、不老長寿の薬を求め膨大な財と時間を費やしてきましたが、その夢は果たせませんでした。科学の進んだ現代においてもまだ夢物語です。

しかし、不老の薬は無理だとし、でも長寿の薬はもはや夢ではなく、皆さんもその恩恵を知らず知らずの内に受けているのです。その最たるものが高血圧の薬なのです。では、なぜ血圧を下げるのでしょうか。長生きできるからと誰もが疑問を持たず当たり前的事だと思っ  
ています。これでは今の医学界では答えになりません。

EBM(エビデンス・ベースト・メディシン)、あまり聞いたことがない言葉だと思いますが、訳は「根拠に基づいた医療」です。こ

れは、現在利用可能な最も信頼できる情報(研究結果)を踏まえ、患者さんにとって最良の治療を行う事です。つまり、血圧で言うところ、いくつか以下なら無理なく長生きできるのかを研究し、この基準で治療していくのです。現代の医学ではすべてEBMにより治療法が決められます。ですから時代と共に基準は変わります。

日本の高血圧ガイドラインも5年ぶりに改訂されました。降圧目標は、若中年者では130/85(家庭血圧125/80)未満・65歳以上では140/90(家庭血圧135/85)未満です。糖尿病・心筋梗塞・腎臓病・脳血管疾患ではさらに厳しくなります。かなり厳しい値です。しかし、ここまで下げれば長生きできるエビデンスがあるので。

もうひとつ、目標値まで下げず中途半端に下げても死亡率は減少

しないという研究もあります。ですから長生きしたければ可能な限り目標値まで下げてください。そして、他の動脈硬化因子の、脂質異常症や糖尿病が合併するリスクは急増しますので合わせて治療してください。収縮期血圧を2mmHg下げただけで、脳卒中の発生率を6%、虚血性心疾患は5%減少させ、一年間の死亡者数は脳卒中で9000人、虚血性心疾患で4000人程度減少します。

残念ながら不老長寿の薬はありませんが、幸いにも科学の進歩で長寿の薬はいっぱいあります。薬を内服する理由と結果を理解し、加えて、薬は長寿の薬であると考えれば、内服することは全く苦にはならず継続が可能と思います。もう一度皆さんの血圧値を確認してください。

文 西那須野内科循環器科クリック院長 鈴木明裕先生