

早朝家庭血圧で、現在の循環器疾患のリスクを知る～消防団員の公務災害防止のために～

自治医科大学循環器内科主任教授・消防基金評議員 荻尾七臣

平成 26 年度に実施された消防団員の健康状態に関するアンケートに基づいて、消防団員等公務災害補償等共済基金で「消防団員の公務災害防止～食事による高血圧症などの予防～」がとりまとめられました。

私は基金の評議員を務めさせていただいており、この仕事で事務局から助言などを求められました。本調査研究の成果が、今後の各地域における消防団員の生活習慣病の予防と、循環器疾患のリスク回避にお役立て頂ければ幸いです。

さて、脳卒中や心筋梗塞をはじめとする循環器疾患は、急に発症します。しかし、そのリスクは一日にしては成りません。発症するずっと前より、準備状態があります。その準備状態が**血管の動脈硬化**の進展です。高血圧、糖尿病、喫煙、高コレステロール血症が、この動脈硬化を進展させる危険因子となります。さらに、高血圧や糖尿病が発生してくる前の状態として、肥満が先行します。

今回の健康調査では、普段から身体を動かす機会が多いはずの消防団員においてさえ、肥満者の増加が目立っています。肥満になると腎臓から塩分を排出する力が減少する体質に変化します。この状態を「**食塩感受性**」体質と呼びます。食塩感受性体質の人では、同じだけ食塩を摂取しても、腎臓から塩分が排泄されにくいため、体に食塩が蓄積し、高血圧が発生します。したがって、肥満の人では、より厳格に減塩を心がける必要があります。しかし、この食塩感受性体質は、減量することにより、非感受性体質へ回復させることができます。すなわち、減量と減塩は、同時に行うことが非常に効果的です。

あなたの現時点の循環器疾患のリスクを何で知るか？ — 血圧で知ります。 血圧はその時点での循環器リスクを示します。 血圧は 115mmHg を最低として、最大血圧（収縮期血圧）が 20 mmHg、最低血圧（拡張期）血圧が 10 mmHg 上昇する毎に、循環器疾患のリスクは、2 倍ずつ上昇します。つまり、120mmHg のリスクを 1 とした場合、140mmHg の人で 2 倍、160mmHg の人で 4 倍、180 mmHg の人で実に 8 倍ものリスクの増加があります。したがって、血圧レベルの高い人、特に 160mmHg 以上の人で、リスクはきわめて高いことがお分かり頂けると思います。しかし、循環器のリスクは、血圧を低下させることにより、減少することが知られています。最大血圧を 5mmHg 低下させることで、脳卒中のリスクを 20%程度、心筋梗塞のリスクを 15%程度、減少させることができます。

また、循環器疾患のリスクは、24 時間、365 日、毎日一定ではありません。血圧の変動に合わせてリスクが変動するのです。つまり、血圧が上昇するタイミングで循環器疾患の発症リスクが増大します。血圧を上昇させる悪条件が重なった時に、血圧がさらに上昇して、脳血管が破れたり、詰まったりして脳卒中が、心臓の血管が詰まったりして心筋梗

塞が発症するのです。その悪条件の重なりとは、「ここ数日、仕事のストレスが続いており、
昨晚、多量の飲酒をして、よく眠れなかった状態で、早朝に急いで駅の階段を駆け上がった。
その途端、プラットフォームで急性心筋梗塞が発生した」一などです。これは実際にあ
った話です。特に、消防訓練が始まる寒い朝は要注意です。急に血圧が上昇した場合には、
可能な限りの深い深呼吸をできるだけゆっくり行ってください。血圧が 5-10mmHg はすっ
と低下します。

「血圧測定で、自分のその時の循環器疾患のリスクを知る」 — 消防団員の方、その
ご家族の方は、これを心がけていただきたいと思います。健康診断で、血圧が 130/85 mmHg
を超えた方は、家庭血圧計で早朝血圧を定期的に測定して、そのレベルが 135/85mmHg を
常に超えないようにしてください。そのことが消防団員本人の公務災害を防止するととも
に、団員のご家族の安心を守ることにつながるのです。