

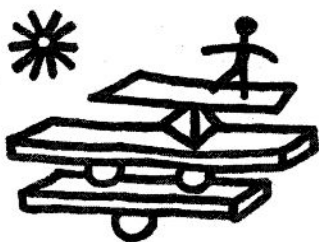
世間には「あちら立てればこちらが立たぬ」という話が多い。人間の体にも同じことがいえる。

骨粗しょう症はカルシウムの不足で骨がもろくなる病気だが、その予防に牛乳をたくさん飲むよう指導された人が高脂血症になることがある。

新型インフルエンザが流行した際、国が発表した統計によれば、ワクチンを接種したあと死亡した人が10万人当たり0.58人いた(因果関係は不明)。新型インフルエンザと診断された人のうち、肺炎などで死亡した人の割合は同0.96人で、その差はごくわずか。受診しなかった人も含めれば実際の死亡率はもっと小さく、差はほとんどなかっただろう。

このような現象は、医薬品にも認められる。糖尿病の薬には、検査値を改善し、様々な余病を抑える効果がある。しかし薬のせいで血糖値が下がり過ぎ、死にす

## ほとんど健康術



イラスト・中村 久美

る人が予想外に多いことが分かってきた。

血圧を下げる薬には脳卒中を予防する効果が期待できるが、中には副作用でコレステロール値が悪化する薬もある。

更年期障害を治療するためのホルモン療法が一時、世界的に普及した。米国の統計によれば、この間、副作用による乳がんの発生率が明らかに増えていた。健康は、複雑で微妙な体のバランスの上に保たれている。何かを人為的に変えようとすると、「あちら立てればこちらが立たぬ」となってしまう。

## 健康法 あちら立てれば…

「〇〇病予防キャンペーン」「××病を防ぐ健康法」などの言葉がちまたにはらんしているのが気になる。一見、納得してしまいがちだが、よく考えてみてほしい。自分がどんな病気になるかは、誰にも予測できない。なぜ特定の病気だけ対象にするのか。一つの病気を予防する努力が、別の病気を誘発してしまうかもしれない。人間の体は部品の寄せ集めではない。病気の予防をばらばらに行っても仕方ない。

何を目標にすればいいのだろうか。「長生きしたいですか?」と聞くと、ほとんどの人は「寝たきりではね!」とか、「長生きするよりポックリいったほうが…」と答える。

健康管理の目標は、やはり元気で長生きすることではないか。どんな健康法、医療にも必ずマイナス面がある。それを忘れると、この目標もかなわない。

(新潟大学教授 岡田正彦)

## 高血圧① 血管病の最大リスク要因

高血圧とは血圧が高い状態です。日本高血圧学会の治療指針では、上の血圧(収縮期血圧)が140mmHg以上、または下の血圧(拡張期血圧)が90mmHg以上、もしくは両方に該当する場合を、高血圧とします。

心臓から送り出された血液によって、血管の壁にかかる力が血圧です。正式な単位は「mmHg水銀」で、水の13.6倍の重さがある水銀をどのくらい押し上げるかで示します。血圧140mmHg水銀とは水を1.9倍も押し上げる強い力ということになります。

血圧は血液の量と流れで決まります。心臓からたくさんの血液が送り出されると、血管への負荷が大きく、血圧は高くなります。何らかの原因で血

管の抵抗が大きくなった場合も血液が流れにくく、高血圧を招きます。

高血圧自体はよほどひどくない限り、自覚症状がでないのではほとんどの人は生活に支障なくすごします。では、どうして高血圧が問題なのでしょう。

動脈硬化が進んだり、心臓に負担がかかったりするからです。こうした状態が長引くと、脳や心臓、腎臓に血管病を引き起こします。日本人では死因の2位が心臓病で、3番目が脳卒中です。心筋梗塞や脳梗塞は血管病の代表で、高血圧は最大リスク要因です。高血圧は「サイレント・キラー(沈黙の殺人者)」とも呼ばれます。

(回答者—桑島巖・東京都健康長寿医療センター副院長)