

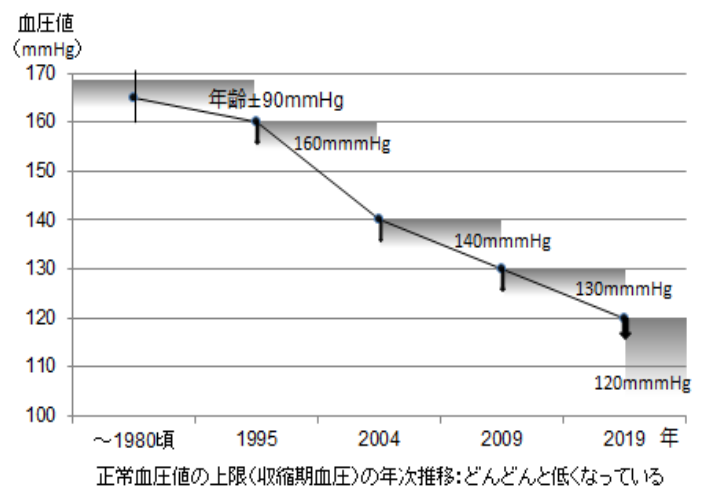
**時代と共に見直される健康管理の基準
～長寿時代を健康に生きよう～**

人々の寿命がますます延長して長寿時代になったことを実感し、健康管理についても新たな考えをもって対処すべき時代になったと思います。寿命が 30～40 歳であった我々の遠い祖先の時代には、栄養を組織に配るためには血圧が高く、栄養素として不足していたコレステロールが多く、エネルギー源として血糖値が上がりやすい人のほうが元気だったので、多くの子孫を残してきたものでしょう。その子孫が私たちなのです。つまり、私たちは高血圧症、高コレステロール血症、糖尿病などを容易に発症してしまう素因をもっているのです。その結果、血管を蝕んで動脈硬化を引き起こし、心臓病、脳卒中、認知症などを発症します。寿命が短かった時代には、これらの病気に至るよりはるかに若い年代で死亡していたのですから、動脈硬化は問題ではなかったのです。しかし、国民の平均寿命が 90 歳に近づくほど長寿になってきた現代では、発癌と並んで問題になっているのが、この動脈硬化に基づく病気と骨粗鬆症(骨折)です。つまり、高齢期を健康に過ごすためには、従来は考えられなかったような低いレベルにまで血圧値やコレステロール値を下げ、血糖値をコントロールし、骨粗鬆症の治療を厳格に行うことが求められているのです。そのために、それぞれの分野で「診療ガイドライン」が発表されています。ガイドラインとは、それぞれの分野でトップレベルの専門医が集まって、出版されている学術論文の結果を客観的に分析した事実(エビデンス)を基に診断基準、治療法、治療目標などを決めているものです。年々、新たな研究成果が加わりますので、ほぼ 5 年毎にガイドラインが見直されてきています。私が委員として加わっている高血圧ガイドラインを例にご説明します。正常血圧は、かつては年齢+90mmHg として加齢とともに高くなるものとされましたが、2000 年頃から年齢と関係なく 160/95mmHg とされ、2004 年からは 140/90mmHg、2014 年から 130/85mmHg と急速に正常血圧基準が引き下げられてきました。今年の 4 月に

新たなガイドラインが発表される予定ですが、そこでは正常血圧は 120/80mmHg となることになっています。これらの基準は、いずれも診察時の血圧ですが、ご自分で、ご家庭で測定した血圧正常値は 115/75mmHg 未満となります。つまり、その血圧レベルが健康長寿には必須だと判断したからなのです。食塩を使わない原始的な生活をしている民族の血圧は平均値で 95/61mmHg なのですから、そのうち正常血圧は 100mmHg 未満になることが予想されます。ただしこの基準は健康成人に当てはめるもので、病気を持った高齢者の治療目標については、個々に判断すべき微妙な部分がありますので、主治医と相談する必要があります。同じように、悪玉(LDL)コレステロール値についても 160mg/dL⇒140mg/dL⇒120mg/dL と基準値が下がってきており、心臓病がある人は 100mg/dL 未満に、中でも危険性が高い人は 70mg/dL 未満の低い値を求められています。

当院では、健康な長寿を応援するために、最新の診療ガイドラインを参考にして積極的な降圧治療、脂質異常の治療、糖尿病のコントロール、骨粗鬆症の治療、禁煙治療などを行っていますので、是非ご活用下さい。

院長 高橋伯夫



～第13回いきいき健康教室を開催しました～

昨年の 12 月 21 日に健康教室を開催致しました。坂井田副院長にて「骨」をテーマに市民講座を開催致しました。その後ケーキとお茶を召し上がって頂き楽しいひと時となりました。