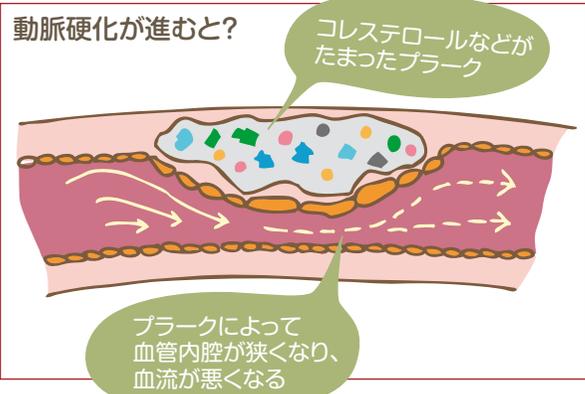


# 血管から若返る



高沢謙二先生

医学博士 / 東京医科大学 健診予防医学センター長  
 たかざわ・けんじ ● 1952年 埼玉県生まれ。東京医科大学卒業。  
 東京医科大学教授、東京薬科大学・北京大学客員教授、国際血管健康学会、日本心血管画像動態学会理事他。評議員を務める学会は日本循環器学会など7つにのぼる。高血圧治療ガイドライン2014作成委員を務め、「血圧革命」他著書多数。「世界一受けたい授業」や「ためてガッテン」等テレビ番組にも多数出演。



一方で、その中を流れていく血液が高血糖あるいは高脂血であると、血管の中に「ゴミ」がたまったような状態になります。これらのゴミが血管の内壁に取り込まれながら、「プラーク」を形成するため血管の内腔が狭まり、血液が流れにくくなって高血圧に。あるいは、プラークが破裂して血管の中に血栓が生じ、血管を詰まらせることもあります。

このように、血管と、血圧、血液は三位一体で、相互に関連しているのです。

## 4つの危険因子

「高血圧」「高コレステロール」「高血糖」は血管事故を引き起こす大きな要因になります。さらに、「喫煙習慣」が加わると、加速度的に危険性が高まります。というのも、煙草によって血管が縮まり、血流を阻害するからです。

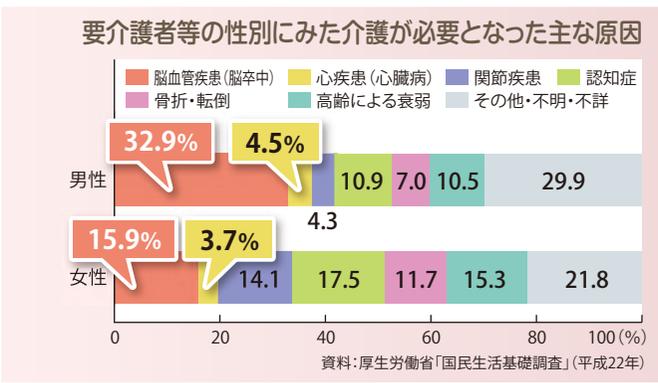
## 3倍の法則

心臓や血管の事故を起こすリスク

- 高血圧③ = 3倍
- 高血圧③×脂質異常症(高脂血)③ = 9倍
- 高血圧③×脂質異常症③×糖尿病③ = 27倍
- 高血圧③×脂質異常症③×糖尿病③×喫煙③ = 81倍

## サイレントキラーに注意

年間30万人が、心筋梗塞や脳卒中などの「血管事故」で亡くなっています。自覚症状がないままに、ある日、突然倒れるのが「血管事故」の特徴。死亡確率が非常に高く、「昨日まであんなに元気だったのに、何故?」という話をよく耳にします。「サイレントキラー(静かな殺し屋)」と言われる所以です。

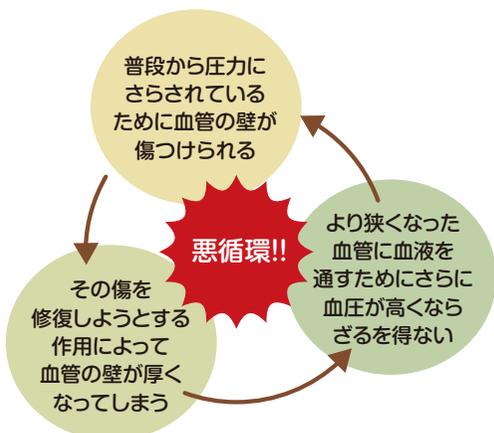


仮に、命は取り留めても、障害が残る確率が高く、男性が

要介護状態になる原因の、なんと4割近くを血管事故が占めています。

## 血管と血液、血圧は「三位一体」

「血管」の事故とはいったものの、「血圧」や「血液」とは切っても切り離せません。たとえば、高血圧の場合。血管というホースに常時、高い圧力がかかり続けられれば、ホースも疲弊が進んで、もろくなっ てきます。脆弱なところが破裂してしまふ場合もあります。よって、ますます高血圧が進んでしまうこともあります。

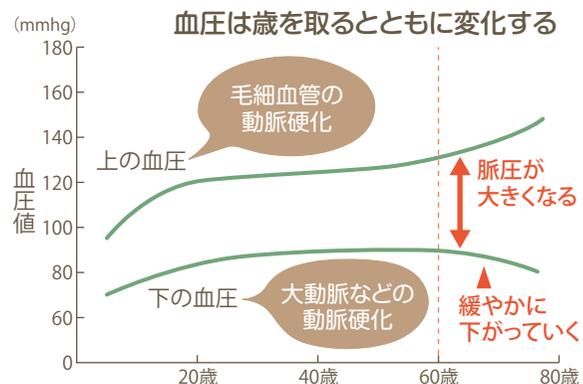


これら4つの危険因子が、1+1+2という足し算ではなく、掛け算によって血管の障害を引き起こすと思ってください。「3倍の法則」と私は説明していますが、4つの危険因子すべてを持っている人は、3×3×3×3で81倍の高リスクに。逆に、喫煙習慣をやめれば、リスクが3分の1に。さらに悪玉コレステロールを増やすような脂質の摂取を控えれば9分の1に。一項目の改善によって、大幅にリスクを低減していくことができるのです。

## 最高血圧が大切

最高血圧は加齢とともに徐々になる傾向があります。末梢の細い毛細血管が硬く、かつ細くなる「動脈硬化」が進むからです。

一方、最低血圧は50代後半から下がってきます。これは大動脈などの太い血管で硬化が進んできたことを意味します。



ですから、「下の血圧は正常範囲だから」と安心するのは禁物です。

上と下の血圧の差(脈圧)は60前後が正常範囲です。60を大きく超えてきたら、太い血管の老化も進んできている恐れがあります。

最高血圧が140を超える血管事故のリスクが大幅に上昇します。「これまで何ともなかったから」という根拠のない自信で高血圧を放置するのは危険です。