

病名小辞典

高 血 圧 症

血圧とは心臓から送り出された血液が血管（動脈）の壁に与える圧力のことです。心臓は収縮と拡張を繰り返して血液を送り出します。本来、血管の壁はしなやかで弾力性があるのですが、高い圧力が長い間血管にかかり続けると、これに対抗するために血管の壁が厚くなってきます。

高血圧の方は約4000万人、男女とも加齢に伴い増加し、70歳を越えると7割の方が高血圧になると言われています。

病院で測る血圧と家庭で測る血圧は正常値が違います。医師の前では緊張して血圧が上がるので、病院で測る血圧の基準は、上が140mmHg、下は90mmHg以上を高血圧としています。家庭で測る血圧は135mmHg、85mmHg以上が高血圧の基準です。

高血圧はその95%以上が原因不明で、これを「本態性高血圧」と呼びます。多くは遺伝的な素因と塩分や脂質の過剰摂取、運動不足、肥満、ストレス、喫煙、アルコールなどの生活習慣の不摂生などが関与しています。一方、検査により明らかな原因が見つかる高血圧もあります。腎臓病や内分泌（ホルモン）異常などが関係する高血圧です。「2次性高血圧」と呼ばれ、本態性高血圧とは異なり手術などの治療により治癒させることもできる高血圧です。

なぜ高血圧がいけないかというと、長生きができないからです。血圧が上がるにつれて心臓病や脳卒中などの血管系の病気により亡くなる人が増えてくるからです。高血圧は、運動、食塩の制限、肥満の是正などで、自分で管理・予防できる病気でもあります。



ニコチン依存症は病気

たばこを止めたくても止められないのは、決して意志が弱いからではないようです。「ニコチン依存症」という立派な病気だそうです。

依存症には、ほかに「アルコール依存症」や「睡眠薬依存症」などが有名です。

とにかく「依存症」とは、厄介な病気です。周囲が迷惑するのが「依存症」です。自分自身ではなかなか依存症を克服することができないので、入院したり専門家による治療が必要になります。「ニコチン依存症」は、医師と2人3脚で克服するしかない病気です。

たばこを吸う人がすべて「ニコチン依存症」というわけではありません。喫煙者の約7割の方がニコチン依存症といわれています。最近、ニコチン依存症になりやすい体質や遺伝子があることが、少しずつ解明されてきています。薬物を感じる部分は、細胞の受容体と言われる部分ですが、この受容体の働きや、薬物の分解能力は、個人差が大きいことが分かってきました。こうした、個人差は依存の程度に関係します。つまり、たばこに依存的になりやすい人や、たばこを止めにくい人がいるわけです。

ニコチンは血液に吸収されて脳細胞に作用します。ニコチンは、脳細胞上に存在する受容体に結合して作用しますが、ニコチンは、脳の働きを調整するドーパミンの分泌に関係します。一旦、ニコチンが脳内物質の調整役として介入すると、常に血液に、ニコチンが存在しないと、ドーパミンがまわらなくなるようです。

自力でたばこを止められる方はそれでいいのですが、大半の喫煙者の方は自力では困難です。禁煙治療の第一歩は、禁煙日を決めて、通院に便利なあなたの街の禁煙外来を探すことです。

アラカルト

A LA CARTE

医療ニュース 1

てんかん防止タンパク質を特定

脳内でてんかんの発症を防いでいるタンパク質を、自然科学研究機構生理学研究所ら日米のチームが特定した。脳の神経細胞の興奮を上手に調整しているらしい。

てんかんは神経細胞が過剰に興奮する疾患で、人口の約1%が発症すると言われています。症状や背景は多様で、発症の仕組みはよく分かっていません。

チームは06年、神経細胞のつなぎ目のシナプスから「LG11」というタンパク質を発見し、病気との関連を探るため、LG11を作れないマウスを作ったところ、すべてのマウスが生後2~3週間で重症のてんかん発作を起こして死んでしまった。

人を対象にした欧米の研究でも、ある種の遺伝性てんかんの約30家系でLG11遺伝子に変異があることがわかっています。このタンパク質が特定されたことで、LG11を補うなど、新しい抗てんかん薬開発につながる可能性があります。

医療ニュース 2

ビタミンDとCa摂取で 糖尿病リスク低減

厚生労働省の研究班が、ビタミンDとCaの摂取により、糖尿病の発症のリスクを「低減させ得る」とする研究結果を発表。

今回発表されたのは、国内、9保健所管内に住んでいた40~59歳の男女約6万人を5年間追跡調査し、ビタミンD、カルシウム及び乳製品の摂取量と糖尿病発症との関連をしらべた結果です。女性は乳製品の摂取量が最も多いグループは糖尿病発症リスクが約30%低減することが分かった。一方、男性ではそれらの差は認められなかった。

次に、ビタミンDの摂取量と糖尿病発症リスクについて検討した結果、男女とも統計学的に有意な関連は認められなかった。

一方、ビタミンDの摂取量が平均よりも多い群と少ない群に分け、カルシウム摂取量と糖尿病発症

との関連を調べたところ、男女ともビタミンDの摂取量が多い群においてのみ、カルシウムの摂取量が多いと糖尿病リスクが低くなるという関連が明らかになった。

医療ニュース 3

コーヒーからポリフェノール

動脈硬化の抑制などに効果がある、ポリフェノール。赤ワインやココアなどに含まれていることは良く知られていますが、コーヒーにも赤ワインに匹敵する量のポリフェノールが含まれていることが、お茶の水女子大大学院の教授の調査・研究で分かった。

100mlあたりに含まれるポリフェノールの量は、赤ワインが平均230mg、コーヒーは200mg、緑茶は115mg前後含まれています。

9000人を対象にした調査では、1日に摂るポリフェノールのうち80%は飲み物からで、食べ物からは20%。一日の食生活の中で仕事の合間や食後に飲むコーヒーから最も多くのポリフェノールが摂取されています。

ポリフェノールの必要摂取量はまだ分かっていませんが、「これまでの調査で使った基準（一日当たり1000から1500mg）で考えれば、コーヒーなら5杯、お茶なら10杯でだいたい必要量が得られます」しかし、赤ワインの場合はアルコール、コーヒーはミルク・砂糖が入れば、カロリーがそれぞれ問題になりませんが、コーヒーの場合はブラックで飲めば、カロリーを心配する必要がありません。

参考：100ml当たりの含有量

- ①赤ワイン 230mg
- ②コーヒー 200mg
- ③緑茶 115mg
- ④紅茶 96mg
- ⑤トマト 69mg
- ⑥ココア 62mg
- ⑦ゴボウ 49mg
- ⑧ほうれん草 42mg
- ⑨ウーロン茶 39mg
- ⑩ブロッコリー 35mg

