

《 コラム 》 Vol.15

健康（高血圧）について

今回のコラムはノビサックとは全く関係ありませんが、暫しお付き合いを。高血圧に関してのお話し（経験談）です。

タイの指サックメーカー（ノビサックのメーカーです）で仕事をする為に、就労ビザを取得しておりました。

この就労ビザを2～3年に一度更新しなくてはならないのですが、その都度に健康診断が必要になります。

診断の結果は毎回いたって良好でした。

血圧測定も下80ー上120（mmHg）くらいと、全く問題ありませんでした。

タイの仕事も落ち着き、日本での生活が長くなってきたある日のことです。

家内と近所のスーパーマーケットに出かけたとき、レジの横に無料で測定できる血圧計がありました。

家内の買い物が長そうでしたので、暇つぶしに測定してみることに。

結果は・・・なんと、下130ー上185！！

「機械がおかしいのかなぁ～」と思ってもう一度測定してみましたが、結果は同じ。

家内に結果を見せたら、案の定「あんた、大丈夫？」と心配されてしまいました。

スーパーマーケットからドラッグストアに直行、血圧計を購入し、しばらく家で様子を見ることとなりました。

その後ほぼ日で測定してみましたが、下100前後ー上135～140くらいで落ち着いております。

スーパーマーケットでの（異常な？）血圧は、おそらく歩き回っていた直後に測定したための結果だったようです。

でも130以上は血圧高めのご時世、血圧を下げる方法を模索してみました。

調べてみると、水を多く飲む、運動をする、血圧を下げる呼吸法、食事を変えてみるなど、いろいろな情報が入ってきます。

様々試してみましたが、結果は・・・あまり変わりませんでした。

そんなある日、日本で健康診断を受けることになりました。

不運にも診断日とMakuakeのプロジェクト公開初日が重なってしまいました。

（心臓バクバクです！）

そしてプロジェクト初日の結果が気になりながらの血圧測定・・・。
結果は・・・下 100ー上 135。(極力冷静を保ちながらの結果でした。)

この日初めて知ったのですが、血圧の下が 100 を超えていると胃の検査が受けられないとの事。(何のための健康診断なのでしょう?)

「胃の検査を受けるために降圧剤を飲んでくれい」、という事なのでしょう?
結局この日は胃の検査はできませんでした。

この日以来、健康診断は一切受けておりません。(いたって健康です!)

さて、これからが本題です。

健康診断後も血圧が気になっていましたので、続けて情報を模索しておりました。

そんなある日、衝撃的な本が目にとまりました。

「高血圧はほとくのが一番」(松本光正著)

即購入、熟読しました。

正直、読んで衝撃を受けました。

以下、簡単に紹介いたします。

まず、8年間で血圧の基準値が 50 も下がっているという事実!

2000 年までの基準値が 180 だったのが、2008 年には 130 になっているとの事!

なんだかすごいと思いませんか?

このことにより当然高血圧の患者数がバク上がり、多くの降圧剤が使用されるようになったとか。(20 年間で売り上げが 5 倍になったというデータもあるそうです。)

この 130 という基準値が正しければ問題無いのかもしれませんが・・・

当初は松本先生も降圧剤を普通に処方していたそうです。

しかし、降圧剤を処方している患者さんに、なぜか脳梗塞を患う患者さんが多い。
疑問に思った松本先生は、

「降圧剤を飲んでいる人は、飲んでいない人に比べて脳梗塞の発症率が 2 倍になる」

という、大櫛陽一先生の研究を目にします。

それから松本先生は、降圧剤の処方を改めたとか。

松本先生によりますと、本来人間の血圧は必要があつて高くなっているとの事。
それを無理やり薬で下げてしまうと、他の病にかかってしまうそうです。

でもどのくらいの血圧だと良いのでしょうか？

昔からの説によりますと、自分の年齢プラス 90 くらいが良いとの事です。

私は 57 歳ですので、 $57+90=147$ 。

今の私の血圧 135 は問題無しということになります。

「高血圧はほっとくのが一番」、そう思います。

この書籍には他にもショッキングな事実が記載されております。

もし血圧が気になるようでしたら、ご一読されることをお勧め致します。

話が長くなりそうですので、今回はこの辺で。

使用していた血圧計は・・・押入れの奥に封印されました。

めでたし、めでたし。