

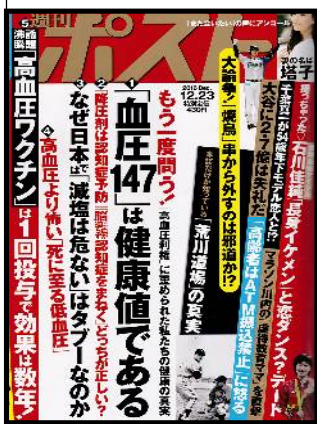


はじめてとらきち君からの手紙を読む方へ、はじめ君とよう君は店長の孫です。多少の可愛いがりすぎは、お許し下さい。



はじめ君は、よう君の面倒をよく見ます。よう君に歯磨きをしてあげている写真です。ちょっと反抗期がでてきたはじめ君のかわいがり方もかなり過激です(^\_^)

12月10日にようくん君は1歳になりました。誕生日の日に立って3歩まで歩けるようになりましたよ(^\_^)/



今週発売された週刊ポスト。あるコンビニでは、ちょっと刺激的な写真も載っているせいか、アダルトコーナーの棚にあるので、人目を忍んで手にとります。仕事柄、「**血圧147は健康値である**」などの見出しがあると、つい買ってしまいます。

ボクはずっと疑問に思っていることが有り、相談される患者さんに必ず言うことは、「この基準値、20歳の人とあなたの年齢(仮に75歳)と同じというのはおかしいと思いませんか?年と共に髪が白くなっていくように、血管も硬くなります。これは、誰もが迎える老化現象です。加齢と共に血流が下がり脳への血液不足が起こらないように血圧を上げるんです。自然な身体の防御反応です。見た目の数値だけ20歳に戻したらどうなりますか?また、腎臓へも血液が十分に流れないために他の病気を作り、認知症を誘発したり、寿命を縮めてしまうと思いませんか?ボクは加齢と共に血圧は上がっていくのは当然だと考えています。逆に低い方が危険です。」と。

降圧剤を止められない患者さんの共通点は、心配性であり、血圧が上がる事への恐怖心が強すぎることです。「血圧の上が140mmHgを超える時期が続いて、医者から念のためと言われて薬を飲み始めた。今は130以下まで下がったけど、薬は止めていない。主治医から指示がないし、止めて上がったらどうしようと不安がずっとある。62歳男性」「試しに薬の量を半分にしたみたら、2週間ぐらいで血圧

がまた高くなってしまった。血圧を測って前より上がっていた時の恐怖心はすごい。さらに上がったらどうしようと思っ、元通り飲むようになった。62歳男性」(週刊ポストより抜粋)

1999年までは、上の血圧が160以上で治療対象とされてきた高血圧の基準が次々引き下げられて、新しいガイドラインでは、年齢区別もなく、130以上を正常高血圧と呼び、140以上を高血圧としました。奇妙なことが起きます。日本人男性の血圧の平均値は、1996年に137.1だったものが2014年には135.3と微減しているのに、その間、高血圧の患者数は749万人から**1010万人に激増**しているのです。血圧は下がっているのに、高血圧の患者が増えているのは、どう考えてもおかしいですよ!

### 70万人調査による男女別…年齢別「血圧新基準」

収縮期 (上の血圧数値)	男性		女性	
	基準範囲	目標範囲	基準範囲	目標範囲
30~40歳	93~145	110~128	80~131	97~114
35~39歳	92~144	109~127	78~134	96~116
40~44歳	90~148	109~129	79~138	98~118
45~49歳	90~150	109~130	82~142	102~122
50~54歳	90~155	111~134	82~151	105~128
55~59歳	88~161	112~137	78~159	104~132
60~64歳	92~164	116~140	88~159	111~136
65~69歳	98~165	120~143	91~164	115~140
70~74歳	99~168	121~145	97~165	120~143
75~79歳	102~167	123~146	100~166	122~145

**基準値**/いわゆる「正常値」のこと。70万人調査でわかった健康者(正常者と呼ばれる)の中央95%(健康者の中から検査値の極端に高い25%と低い25%を除いたもの)の範囲。この範囲で特に他に異常がなければ、医師の治療を受ける必要がない。(年齢+90は欧米では常識です。)

**目標範囲**/70万人調査で分かった健康者の中央50%(健康者の中から検査値の高い25%と低い25%を除いたもの)の範囲。基準はいないであれば問題ないものの、できれば生活習慣を改善することにより、この範囲をめざすことが勧められる。(週刊ポストより抜粋)

上の表は東海大学名誉教授(大概医学情報研究所長)大概陽一氏が日本総合検診医学会で発表されたものです。ご参考までに…。良いお年をお迎え下さい(\*^\_^\*)