

血圧ガイドラインに関する最新情報

近年、血圧に関して様々な情報が流れています。

今回は、日本高血圧学会のガイドラインについて解説いたします。

健康長寿研究にご協力いただき、誠にありがとうございます。今回は高血圧についての最新情報をお伝えいたします。

高血圧は加齢とともに増加する疾患です。超高齢社会を迎えた現在、我が国で高血圧の方は4300万人いると言われており、総人口の1/3、まさに国民病と言える疾患です。本健康長寿研究でも70歳代の約65%、80歳代の約80%が高血圧にかかっていることがわかりました。すでに多くの方が高血圧の治療をお受けになっていると思います。

本年4月、日本高血圧学会からこの高血圧の治療の基本となるガイドラインが発表されました。このガイドラインは科学的な根拠に基づいて高血圧の治療方針を明確にしたものです。それによると、65歳以上の高齢者の高血圧治療目標値は、もし糖尿病や慢性腎臓病がなければ、65～74歳の前期高齢者では140/90mmHg未満、75歳以上の後期高齢者では150/90mmHg未満

で、可能なら140/90mmHg未満まで下げるという基準が提唱されました。

本治療目標値は将来、脳卒中や心筋梗塞を予防するために有効な目標値として多くの研究成果に基づいて設定されています。なお糖尿病をお持ちの方は130/80mmHg未満、慢性腎臓病で尿蛋白陽性であれば同じく130/80mmHg未満を目指すことが示されました。ご自分が主治医の先生に血圧測定をしてもらったときにこの数値をクリアできているかを確認して下さい。

また多くの方が家庭で血圧を測定されていると思いますが、家庭血圧の治療目標値はさきほどの目標値の上、下の血圧から5ずつ引いた値、つまり前期高齢者は135/85mmHg、後期高齢者は145/85mmHg未満になります。下にそれらをまとめた表がありますので、ぜひ参照して下さい。高血圧を適正にコントロールすることは健康長寿につながります。主治医の先生とよく相談してしっかりと高血圧の治療に取り組んで下さい。

降圧目標	高血圧治療ガイドライン 2014 より	
	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満	145/85mmHg 未満 (目安)
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者 (尿蛋白陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満 (目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満 (目安)

注) 目安で示す診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧 140/90mmHg、家庭血圧 135/85mmHg が、高血圧の診察基準であることから、この二者の差をあてはめたものである。

文責 (大阪大学大学院医学系研究科保健学科 神出 計)

健康長寿調査 2013年調査のご報告

健康長寿調査ご参加の皆様

昨年度は調査に参加いただき有難うございました。昨年度は、7月20日の朝来市の調査に始まり、3月15日の伊丹市の調査まで実施いたしました。お忙しい中、また天候が不順な中、調査会場までお運びいただき感謝いたします。

おかげさまで2010年に参加いただいた1,000名の方の内 634名の皆様に加えて新たに 230名、合計 864名の皆様が調査に参加してくださいました。現在、昨年度収集できましたデータの整理および 2010年のデータとの照会作業を行っております。今回は、分析可能になったデータの一部と健康に関連する情報を簡単に紹介させていただきますので笑納ください。

調査日程と調査地区の一覧

調査日	地域名	会場名
2013年7月20日	朝来市	ささゆりホール
2013年7月21日	朝来市	生野保健センター
2013年7月28日	伊丹市	ラストホール
2013年8月24-25日	伊丹市	伊丹中央公民館
2013年9月8日	伊丹市	ラストホール
2013年9月28-29日	板橋区	東京都健康長寿医療センター研究所
2013年10月12-13日	伊丹市	ラストホール
2013年10月19日	奥多摩市	奥多摩町役場
2013年10月20日	奥多摩市	奥多摩文化会館
2013年11月2-3日	朝来市	山東老人福祉センター
2013年11月16-17日	板橋区	東京都健康長寿医療センター研究所
2013年11月30日	板橋区	東京都健康長寿医療センター研究所
2013年12月1日	板橋区	東京都健康長寿医療センター研究所
2013年12月7-8日	檜原村	やすらぎの里
2013年12月9日	板橋区	東京都健康長寿医療センター研究所
2013年12月21-22日	日の出市	日の出グリーンプラザ
2014年1月18-19日	日の出市	日の出グリーンプラザ
2014年3月1-2日	朝来市	山東老人福祉センター
2014年3月15日	伊丹市	ラストホール

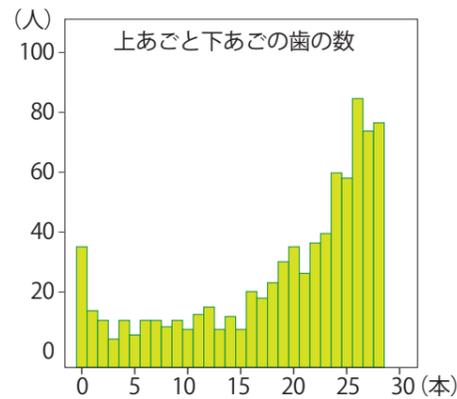
大阪大学老年学研究会

22世紀に輝く
調和ある多様性の創造

大阪大学
OSAKA UNIVERSITY

歯科調査に関してのご報告

私たちは、歯の数や咀嚼能力（かむ力）がどのように健康に影響するのかを調べています。今回は、3年間での皆様の歯の数の変化と、その影響について調べた結果を紹介します。



左のグラフは上あごと下あごの歯の数の合計を表しています。

今回の調査の結果、歯が多く残っている方、つまり20本以上残っている方は全体の64.3%となりました。また、今回の調査に参加していただいた方（72～74歳）の平均の歯の数は19.6本となり、3年間で歯を平均1.0本失っていました。平成23年の歯科疾患実態調査によりますと、70～74歳の方の平均の歯の数は約17.3本となっており、皆様は、全国平均よりも歯の数が多傾向にありました。

また、これまでの調査の結果から、歯の数が少なくなり咀嚼困難となると、野菜や魚介類の摂取量が少なくなり、その結果、動脈硬化になりやすくなるということがわかりました。平成25年6月26日に、朝日新聞にこの内容が取り上げられました。

朝日新聞 平成25年6月26日

かみ合わせ 動脈硬化のリスク 緑黄色野菜や魚 食べなくなるから？

阪大など高齢者を調査。

歯周病が細菌感染や慢性炎症を通じて動脈硬化につながることを示す研究はあるが、歯のかみ合わせ自体が、心筋梗塞や脳卒中につながる動脈硬化のリスクになることを初めて示した。

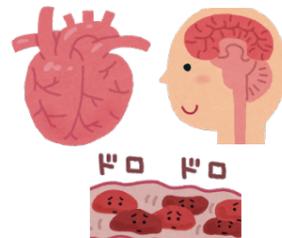
研究チームは兵庫県の伊丹市と朝来市に住む70歳の男女300人に対し、歯科診察で奥歯の状態を、超音波検査で動脈硬化かを調査。高血圧や糖尿病、喫煙など動脈硬化のリスク要因と歯周病の影響を取り除いて分析した。

その結果、正常ならば4ヶ所ある奥歯のかみ合わせが全くない人たちは、すべてある人たちより1.97倍も動脈硬化になりやすいと出た。参加者の食事内容から栄養摂取との関連を調べたところ、かみ合わせが悪くと、緑黄色野菜や果物、魚介類をあまり食べないことが浮かび上がった。阪大歯学研究科の池邊一典講師は「歯のかみ合わせが悪くても、緑黄色野菜や果物をしっかり食べるとともに、入れ歯の方も含め、かみ合わせ状態を定期的にチェックしてほしい」と助言する。

歯数減少・咀嚼困難

野菜・果物・魚介類の摂取不足

心疾患・脳血管疾患



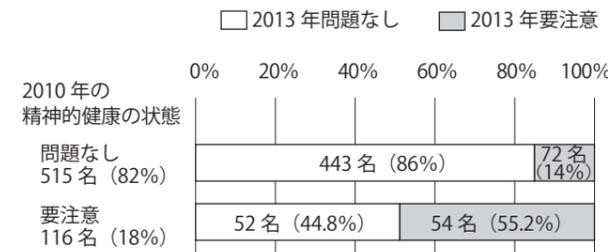
文責（大阪大学大学院歯学研究科 池邊一典）

精神的健康を保つのに必要なこととは

今回の報告では、2010年と2013年2回の調査に参加された方の精神的健康の変化と、それに関係する高齢期のこころの発達の側面について報告します。

1) 3年間のこころの健康状態の変化

まず、3年間で精神的健康の状態に変化があったかを調べました。その結果を図に示します。2010年の調査で、精神的健康に問題がなかった方515名のうち443名はそのままの状態を維持されておりましたが72名の方は精神的健康の状態が悪くなっておられました。一方、2010年に精神的健康に問題がなかった方116名のうち、52名は回復されていました。そのまま引き続き問題がある方は64名おられました。



これらの結果から、精神的健康の状態は3年間で変化する方も多いことがわかりました。特に、一旦悪くなくても、問題のない状態に戻る方も50%弱いらっしまったことは、高齢者の方々のこころの健康状態の粘り強さを表していると考えられます。しかし、問題がなかった状態から悪くなる方も少数おられました。この結果は、高齢期では日ごろからこころの健康状態の把握が大事なことを示しています。

2) こころの健康状態の変化に影響を及ぼす要因

こころの健康状態の変化に影響する要因として、年齢、性別、経済状況といった個人の社会的な背景、生活の自立度、親戚や友人に合う回数といった、個人の状態に関する情報に加えて、

こころの発達状態の1側面（あるがままを受け入れようとする態度）とその3年間の変化に注目しました。

こころの健康状態と、これらの情報との関連を調べた結果、以下の事が明らかになりました。まず、性別の違いを見ると女性の方が男性よりも精神的健康を維持されている方が多くおられました。次に、暮らし向きがよい（経済的に余裕がある）こと、友人や親せきによく会っていること、そして心理的な発達が進んでいる（あるがままを受け入れる傾向が高い）ことが、精神的健康の維持と関連することがわかりました。また、3年間で生活自立度が低下しないことも重要であることがわかりました。さらに、生活自立度の維持や向上と心理的な発達は3年間での精神的健康の改善にも強く影響することがわかりました。

3) まとめ

これらの結果から、精神的健康を保つためには、生活の自立度を維持する（できれば向上させる）こと、家族以外の人と会う回数を増やすといったこれまで言われてきたこと以外に、こころの発達（あるがままを受け入れる傾向が高くなる）が大切であることがわかりました。3年間の精神的健康の改善にも影響していることから考えると「あるがままを受け入れる気持ち」が現在それほど高くなくても、今後高めることができれば精神的健康の維持にも役立つことがわかりました。つまり、体の健康の維持、人づきあいといった社会的関係の維持に加えて、自分のこころも充実させていくこともこころ健やかに過ごすには大事だといえるでしょう。

文責（東京都健康長寿医療センター研究所 増井幸恵）