



# わたしの聖戦

女性が働くことについて

157

医学ジャーナリスト・医学博士 植田美津恵

## 基準値なんて知らない

病気や健康の話題は、日々のメディアにも満載だが、最近のお騒がせニュースは「血圧は120未満にすべき」というアメリカの研究結果だろう。

そもそも血圧とは何ぞや、といえば、血液が血管の壁に与える圧力のこと、である。心臓が全身に血液を送り出すときに、ギョツと収縮することで血管壁にかかる力を「収縮期血圧（上の血圧）」、血液を送り出して心臓が拡張したときの力を「拡張期血圧（下の血圧）」と呼んでいる。

が、いわゆる基準値とされてきた。ところが数年前に、メタボリックシンドロームという概念が広まったときには、上の血圧の基準値を135〜130未満にという声が聞かれ始め、ようやくこの基準値なるものに疑惑の目が注がれるようになった。

30年以上前は、血圧の基準値は今よりうんと緩やかで、いいかげんなものだった。加齢とともに血管壁が硬くなるのは当然なのだから、当時、上の血圧は「年齢プラス90」と捉えていたものだ。つまり、60歳なら150ぐらいがベターというわけ。160くらいまでは降圧



剤を飲むこともほとんどなかったように記憶している。ところが、1980年代に入ると、WHOはじめ世界中の先進国でこの血圧の基準値に極めて厳しい目が向けられるようになり、基準値というものに対する崇拜が始まった。少しでもここから外

る肥満度）、中性脂肪などについて、従来より緩やかな値を打ち出した。これに対し、きつめの基準値を提唱してきた日本動脈硬化学会や日本高血圧学会などが猛反発する、という事態が起こったことは記憶に新しい。私としては、製薬会社とのつながりが比較的薄い人間ドック学会の基準値のほうが、まっとうで現実的だと思えてならない。