

### 隠れた高血圧の見つけ方

— 1つ家庭血圧測定を勧めるのか —

笠間市立病院 石塚恒夫

高血圧は動脈硬化の主要危険

因子であり、脳卒中や心筋梗塞予防のために生活習慣改善や降圧薬治療が必要です。近年は診察室血圧が正常でも家庭血圧が高ければ危険性が高いため、仮面高血圧と呼んで積極的治療の対象としています。特に早朝の血圧測定が重要であり、夜間に十分に血圧低下しているかの指標にしています。夜間に十分に血圧が下がらないと動脈硬化が進行するので、降圧薬服用中もその効果判定のためにも重要です。起床して排尿後、2分程度安静後に測定し、135/85mmHg以上なら高血圧です。

それでは、どのような場合に仮面高血圧を疑い、家庭血圧測定を勧めるのでしょうか。塩分摂取が過剰であったり、腎機能が低下して過剰な塩分の排泄が困難であったりすると、体液過剰となり夜間血圧が高くなります(腎臓が残業し夜間頻尿)。糖尿病で自律神経障害があったり、うつ病や睡眠時無呼吸症候群があったりしても、交感神経が夜間も持続緊張し血圧が下がりにません。また既に脳卒中や心筋梗塞を起こしている場合にも

勧めます。

早朝高血圧があれば、塩分制限や塩分排泄を促進する利尿薬を処方したり、降圧薬の調節(長時間作用型の服用・一部夜間内服など)をしたりします。それでも降圧しなければ、睡眠時無呼吸等を調べます(まずは、自宅でできる簡易検査ですので、特に日中の眠気・倦怠感があれば受けてください)。

ただし、高齢で動脈硬化がすでに進行している場合には血圧変動が大きくなり、早朝高血圧はその一部をみているだけかもしれません。日中・夜間はむしろ低下することもあり、降圧薬処方で立ちくらみ・転倒や脳梗塞が誘発されることもあり、最高血圧と最低血圧の差(脈圧)が70mmHg以上ある場合には、可能性が高いので注意してください。そうなると血圧コントロールは困難であり、そうならないために仮面高血圧の早期発見・早期治療をするのです。



### 笠間の歴史探訪 19

#### 岩間地内を通る

#### 瀬戸井街道の今昔

江戸時代の初め、水戸の城下を起点として河和田―鯉淵―住吉―土師と現在の岩間街道とほぼ沿った道が瀬戸井街道として整備されていました。この街道は、その先、筑波山参詣のために市野谷―泉―山崎―柿岡―北条―高道祖、また物資の流通や情報伝達の道として、道幅二間(三・六メートル)と中道ですが、下妻―古河を通り上野国巴楽郡瀬戸井(群馬県千代田町)まで続いていました(結城郡八千代町までの説もある)。

江戸時代になると、庶民の信仰心も広まり、愛宕山、筑波山神社などへの参詣に、多くの人々がこの道を利用しました。水戸藩国学者安藤抱琴は元禄三年(一六九〇)京都への旅の途中、泉村から愛宕山を見上げ「いつの世かここに移動して白雲の愛宕の山の名を残しけん」と京都白雲寺を思って和歌を詠んでいます。

また、宝暦三年(一七五三)水戸藩士三橋夕流が、友人とともに筑波山参詣に行く途中、市野谷から横道に入って愛宕山へ参詣し、物見台から笠間城、水戸城を見渡し賞賛しています。その後も文政元年(一八一八)に水戸藩学者小宮山風軒や彰考館総裁立原翠軒などが筑波山参詣に、文政六年、仙台領の農民阿部林之丞が伊勢参りに、その他越後の算学者

山口和など、瀬戸井街道について多くの旅人の記録が残されています。時は過ぎ、幕末元治元年(一八六四)

七月二十九日、瀬戸井街道沿いの土師村は、天狗党事件に巻き込まれます。住吉村から土師村に追い込まれた田中愿蔵隊(天狗党)と鯉淵勢は激しい戦闘となり、土師村街道沿いに二十六件が焼き討ちに遭い、庄屋以下六名が即死、五名が負傷と、甚大な被害をうけました。今もなお、「明神山の戦い」の結果として、土師の淡島神社には拝殿の北側に焼け焦げの跡が残り、当時の戦闘の激しさを今に伝えています。

平成十一年、茨城県土木部が「歴史と語らいの道」として酒沼川にかかる船場橋南の駐車スペースに道標と看板を立て、瀬戸井街道の今昔を伝えています。

(市史研究員 川崎 史子)



瀬戸井街道(岩間街道)標識