

# 減食療法により著明な改善をみた 肥満高血圧の一例

林 公代\*      古田アサ子\*      沢井 美雪\*  
相原 信子\*      大林千代美\*      高山 昌子\*  
齊藤 郁夫\*

## <はじめに>

肥満と高血圧が密接に関連することはよく知られている。

今回、肥満を伴う高血圧のある学生で、就職内定時の健康診断を機に食事療法を開始し、著明な体重減少と血圧の正常化をみた例を経験したので報告する。

## <症 例>

患者：I さん, 24歳 男性(理工学部 修士2年)

主訴：高血圧

家族歴

祖母(父方母方ともに)：高血圧(治療中)

父：高血圧, 糖尿病(治療中)

母：高血圧(治療中), 肥満あり

既往症：なし

性格：緊張しやすい

生活習慣

睡眠：6時間

食事：不摂生になりがち

塩分は人並み

運動：あまりしない

喫煙：なし

飲酒：ビール, 日本酒を月に2~3回

## <現 病 歴>

小学校4年生頃より肥満傾向であった。高校卒業時, 身長176cm, 体重78kg(標準体重67kg)くらいであった。

大学入学時より肥満していたが, 1年・2年の時は健康診断を受けなかった。

3年の時には身長176.1cm, 体重87.0kg, 血圧116/76 mmHg, 脈拍91, 心電図 正常範囲内であったが, 4年時, 血圧160/95mmHg, 脈拍87で血圧管理の対象者となった。

同年5月の血圧再検時血圧156/74mmHg, 脈拍85であったが, 6月の血圧管理検診では血圧126/77mmHg, 脈拍68と正常となった。

昭和61年4月(修士1年)の健康診断では身長177.0cm, 体重86.5kg(標準体重67.9kg), 血圧149/92mmHg, 脈拍105, 心電図 正常範囲内, 胸部間接レントゲン撮影 異常なし,

\* 慶應義塾大学保健管理センター

減食療法により著明な改善をみた肥満高血圧の一例

検尿 異常なし、であった。10月の血圧管理  
検診では、体重88.0kg(4月より1.5kg増加)、  
血圧137/81mmHg、脈拍81であった。

昭和62年4月(修士2年)の健康診断時は身  
長177.4cm、体重89.0kg(標準体重67.9kg)、  
血圧159/97mmHg、脈拍83、胸部間接レン  
トゲン撮影 異常なし、検尿 異常なしであ  
り、5月の血圧再検では血圧139/80 mmHg、  
脈拍79であった。

9月19日、就職時の会社の健康診断で高血  
圧を指摘され、相談のため日吉保健管理セン  
ターに来所、体重89kg、血圧144/88mmHg、  
脈拍72であった。

<来所後の経過>

9月30~10月1日 携帯型血圧連続測定装  
置(ABPM-630、日本コーリン)を用いて、24  
時間血圧測定を実施した。(図1、2)  
最大血圧値 179~108mmHg

(睡眠中 132~108mmHg)  
最小血圧値 122~69mmHg  
(睡眠中 94~69mmHg)  
脈拍 120~52/分  
(睡眠中 85~52/分)  
24時間の血圧平均値 146/98mmHg  
脈拍平均値 83/分  
睡眠中の血圧平均値 118/80mmHg  
脈拍平均値 63/分  
であった。

食事療法など一般的治療の指導と並行し、  
エナラプリル(レニベース)5mg/日を2週間  
投与したが、2週間後の血圧は142/82mmHg、  
脈拍72であり著明な変化はみられず中止し  
た。食事療法は以下のようにした。

- ・減塩に努める(めん類の汁は飲まない、塩・  
しょうゆは使わないようにする)
- ・1日の摂取カロリーは1,000kcal程度とす  
る
- ・間食をやめる

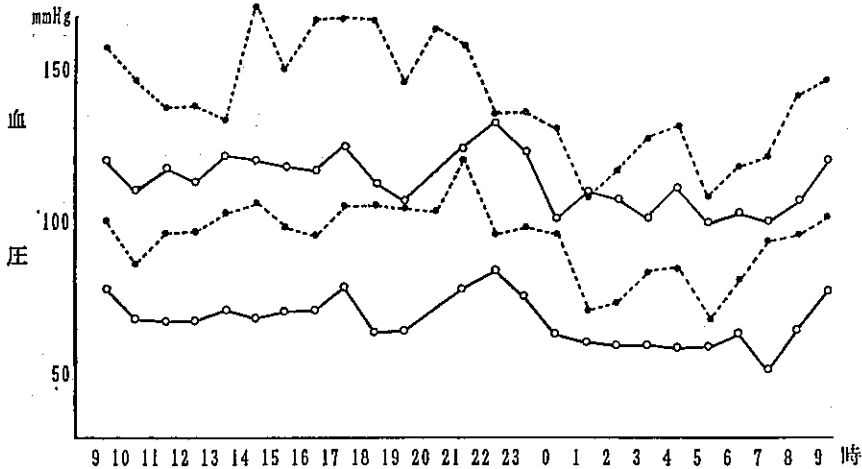


図1 24時間の血圧測定の記録

点線は体重減少前、実線は体重減少後を示し、上の2線は収縮期血  
圧を、下の2線は拡張期血圧を示す。

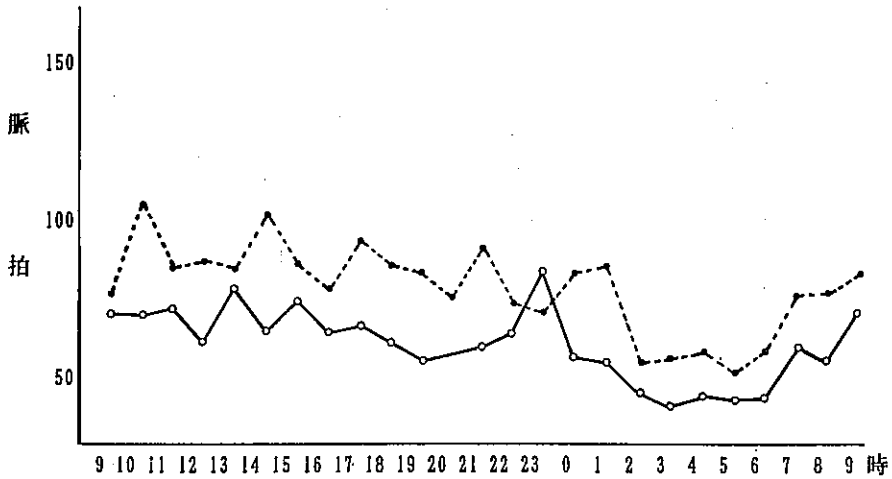


図2 24時間の脈拍の記録  
点線は体重減少前、実線は体重減少後を示す。

表1 減量前と減量中の食事の比較

	減量前	減量中
朝食 (自宅)	御飯 1杯 味噌汁 1杯 卵 1個 おかず 1品 和菓子 1個 コーヒー 1杯	御飯 1/3杯 味噌汁 1杯 納豆 1パック 海苔 大根おろし
計	700 kcal	200 kcal
昼食 (生協食堂)	御飯(大) 1杯 味噌汁 1杯 チキンカツ コロケ 野菜いため アイスクリーム1個 トマトジュース1本	かけそば 1杯 ほうれん草のおひたし トマトジュース1本
計	1,500 kcal	400 kcal
夕食 (自宅)	御飯 2杯 ギョウザ 15個 野菜サラダ (ドレッシング大1) 牛乳 250cc アイスクリーム1個 みかん 2個	御飯 1/3杯 おかず 1品 野菜サラダ トマト 大1個 レモン 1個
計	2,200 kcal	400 kcal

間食	研究室にて	コーヒー 5杯
	ジュース 1本 コーヒー 1本 ポテトチップス	
帰宅途中に	ハンバーガー 1個 コーラ 1杯	
計	1,100 kcal	0 kcal
総計	5,500 kcal	1000 kcal

・肉類・揚げ物は食べないようにする  
(サラダにもドレッシング・マヨネーズを使わない)

・コーヒーは何も入れないで飲む

などである(表1)。

さらに、徐々にジョギングなどの運動も行った。

その間1月毎に医師と面接、7~10日毎に血圧を測定した。

図3のように体重の減少にともない血圧は低下していき、2カ月後の12月15日には体重73kg(-16kg)、血圧128/86mmHg、脈拍60となった。

減食療法により著明な改善をみた肥満高血圧の一例

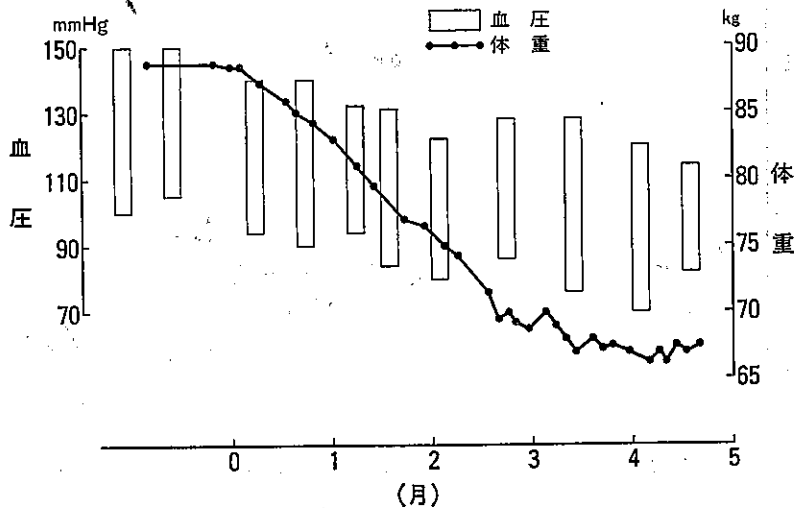


図 3 保健管理センターで測定した血圧および体重の変化

昭和63年2月2日には体重66.5kg (-22.5 kg), 血圧120/70mmHg, 脈拍72となり, 2月9日~2月10日 24時間血圧測定を再度実施した。

最大血圧値 134~100mmHg

(睡眠中 112~100mmHg)

最小血圧値 85~52mmHg

(睡眠中 64~52mmHg)

脈拍 90~42/分

(睡眠中 61~42/分)

24時間の血圧平均値 115/69mmHg

脈拍平均値 63/分

睡眠中の血圧平均値 103/59mmHg

脈拍平均値 47/分

であった。

### <減量による自覚症状の変化>

空腹で困ったのは最初の2週間くらいであり, その後体が軽くなり頭痛・肩こり・階段昇降時の息切れ等がなくなった。さらに, 疲

れやすくなかった。

### <考 察>

血圧測定時に非常に緊張し血圧が上昇するため高血圧と診断されてしまう人がいる。これらは office hypertension とか white-coat hypertension と言われている。今回の症例については24時間の血圧を測定しており, その平均血圧値が146/98mmHg と明らかに高値を示したことより, 本当に高血圧であったと考えられる。

家族歴においては高血圧で治療中の者が多く, 遺伝的にも比較的強い素因を有している。さらに, 糖尿病の家族歴もあり, 本例がこのまま肥満を持続すると, 将来, 高血圧合併症や糖尿病も併発する可能性が強く, 寿命が短くなることが考えられた。

さらに, 一時的に薬剤により血圧をコントロールすることも試みたが, 本例ではアンジオテンシン変換酵素阻害薬であるエナラプリ

ルが有効ではなかったこともあり、食事によりコントロールすることにした。

この例では、就職に関わるという強い動機もあり、減食による体重減少が可能であったと思われる。体重減少により自覚症状は消失し、快適な生活ができるようになったということで生活の質も改善したといえる。

血圧の改善は保健管理センターでの測定のみならず、24時間血圧測定でも明らかであり、また、睡眠中の血圧の平均値も118/80mmHgから103/59mmHgへと低下した。血圧低下に伴い、24時間の平均の脈拍も83/分から63/分へと低下している。このことは、交感神経活性の正常化を示唆しているのかもしれない。