

更年期以降は誰でも高血圧になりうる

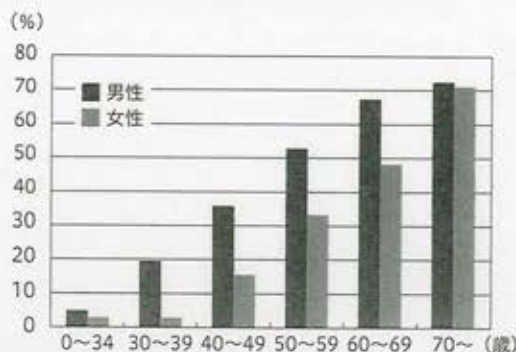
男性より10年遅れて高血圧に

女性は、主にエストロゲンの分泌量の急激な減少により、50代以降高血圧のリスクが高まります。そして、男性より約10年遅れる形で、高血圧の有病者が増えていくのです。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、高血圧の有病者は男性の場合、30代から徐々に増え始め、60代には人口の7割近くまで上昇しますが、そこで頭打ちとなり、70歳代以降はあまり増えません。これに対し、女性では、30代までは高血圧有病者は極端に少なく、40～50代以降増え始め、60代には約半数を占めるようになり、70代になると、男性とは同じ7割に到達します。

人口の高齢化が進み、現在、日本人女性の平均寿命は87・26歳（2017年）です。閉経

● 高血圧の有病率 ●



※高血圧有病者…収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している人

〔平成27年国民健康・栄養調査〕をもとに改変（三戸麻子氏による、日本内科学会雑誌107第4号）

後、エストロゲンの恩恵を失い、高血圧のリスクにさらされるなかで、30～40年間生き続けることを考えれば、「高血圧は女性とは無縁」などとは言ってられません。

高血圧になれば、発症に深い関わりがあるとされている心筋梗塞や脳卒中中のリスクも高まりますし、そのリスクは歳を重ねるごとに急上昇していくのです。

● 低血圧だった人、肥満のない人も要注意

なかには、「私は若い頃は低血圧だったから大丈夫」と安心していらっしゃる方がいますが、閉経前の血圧が低かった人が更年期以降に高血圧を発症するケースはめずらしくありません。

また、高血圧は肥満のある人がなるものと思