

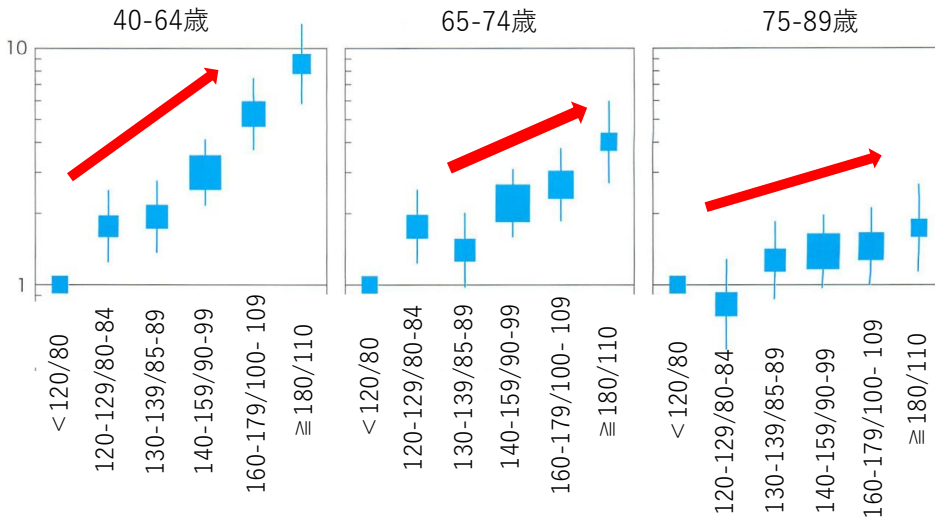
高血圧

～血圧高くても自覚症状ないけど、何がいけないの??～

Point 1 40～74歳の方は120/80mmHg、75～89歳以上の方は130/85mmHgを超えて血圧が高くなるほど、脳心血管系の死亡リスクが高くなります※¹

- ① 120/80mmHg(40～74歳)を超えて血圧が高くなるほど、脳心血管病、慢性腎臓病などの罹患リスクおよび死亡リスクは高くなります。
- ② 日本における高血圧に起因する脳心血管病死亡者数は年間約10万人と推定され、脳心血管病死亡の要因として最大です。脳心血管病死亡の約50%が、120/80mmHgを超える血圧高値に起因するものと推定されています。
- ③ 日本の高血圧者数は約4300万人と推定され、そのうち3100万人が管理不良です。このうち、自分の高血圧を認識していない方1400万人、認識しているが未治療な方450万人、投薬を受けているが管理不良の方が1250万人です。

図1 血圧レベル別の脳心血管病死亡ハザード比 (高血圧治療ガイドライン2019 図1-1より転載)



・ 40～74歳の方は120/80mmHg、75～89歳以上の方は130/85mmHgを超えて血圧が上昇するにつれて、脳心血管病の死亡リスクが上昇する傾向があります。

・ 若い方ほど、血圧上昇によるリスクの上昇が顕著になります。

Point 2 診察室血圧と家庭血圧で差がある場合、家庭血圧による診断を優先します※¹

図2 成人における血圧値の分類 (高血圧治療ガイドライン2019 表2-5より転載)

- ① 診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある場合、家庭血圧による診断を優先します。
- ② 高血圧の基準値は診察室血圧、家庭血圧で異なります。診察室血圧は140/90mmHg以上、家庭血圧は135/85mmHg以上を高血圧として対処します。

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100

診察室血圧の基準値から5mmHgを引いた値が、家庭血圧の基準値になります



Point 3 自宅血圧の測定方法は、1日2回、1回あたり2回測定が推奨されています※1, 2

- ① 上腕（肘）で測定するタイプが推奨されています
- ② 測定する時間

朝（起床後）1時間以内

- ・ 朝食前
- ・ 排尿後
- ・ 朝の服薬前
- ・ 座位で1 - 2分リラックスした状態で（会話はしない）

夜（就寝前）

- ・ 座位で1 - 2分リラックスした状態で（会話はしない）

- ③ 測定回数

1機会原則2回測定します（朝2回、夜2回）

※2回の測定値のばらつきが大きい場合、追加で測定して、安定した2回の測定値を記録します

- ④ 測定頻度

毎日が理想的です。負担な方は、2～3日に1回でも問題ありません。ただし、測定する日は、朝2回、夜2回測定して下さい。継続することが重要です。

図3 血圧手帳 記入の仕方（例）

※2（日本高血圧協会血圧手帳より転載）

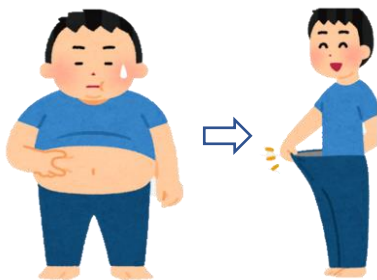
月/日	朝		夜		メモ
	血圧 mmHg	脈拍 /分	血圧 mmHg	脈拍 /分	
2/16	146/94	80	139/88	80	飲酒
	150/90	85	135/88	87	
2/17	152/90	81	136/88	82	
	144/88	82	141/85	80	
2/18	147/95	88	138/84	87	くすり 開始
	140/91	86	120/88	83	
2/19	142/88	86	132/85	90	
	140/84	85	122/79	87	
2/20	138/86	83	132/83	89	旅行
	136/87	82	128/80	87	
2/21	144/84	82	129/79	80	旅行
	135/85	82	116/76	81	
2/22	128/80	87	127/78	84	体重 60.8 kg
	132/83	85	125/77	83	
		朝の平均		夜の平均	
		141/88	84	130/83	84

メモ欄に体重を記録するのがオススメです

Point 4 血圧を下げる方法には、生活習慣の修正と薬物療法があります※1

生活改善

- ① BMI 体重(kg)/身長(m)² 18.5～24.9を目指して、減量しましょう。
- ② 塩分を控えましょう。
1日あたり塩分6gが目安です。
- ③ 適度に運動しましょう。
血圧が180/110mmHgを超えている時は、激しい運動は禁忌です。



薬物療法

- ① 血圧が130/80mmHgを超えている方は、生活習慣の修正強化を、血圧が140/90mmHgを超えている方は、それに加えて降圧薬の内服も検討されます。
- ② 血圧の治療目標値は、年齢や持病など、お一人お一人異なります。かかりつけ医をもって治療に取り組むことをおすすめします。
- ③ 75歳未満で忍容性のある方は（治療に耐えうる方は）生活習慣の修正と薬物療法組み合わせて、**血圧130/80mmHg未満（家庭血圧125/75mmHg未満）**を目指しましょう！！

参考文献 ※1 高血圧治療ガイドライン2019

※2 日本高血圧協会 血圧手帳

(※2 URL <http://www.ketsuatsu.net/bpnote.html>)