

● 高血圧治療ガイドラインが発表されました！

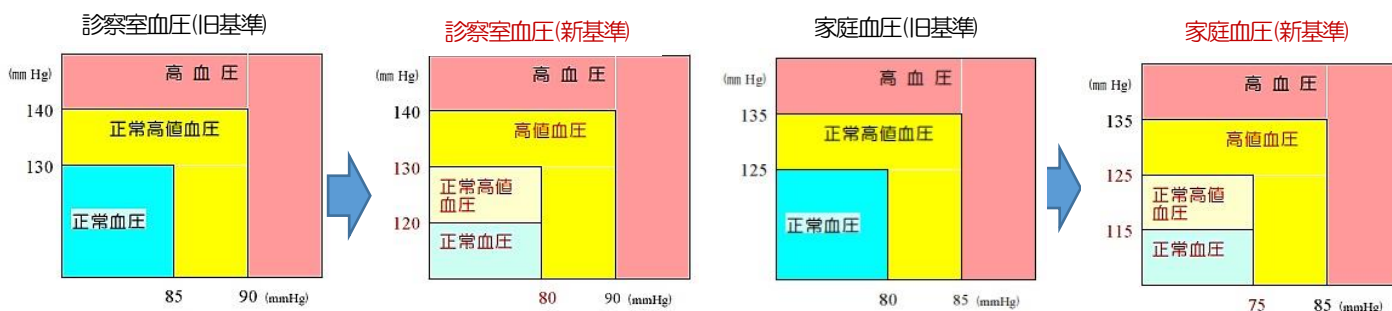
2017年の日本の高血圧患者の推計数は約4,300万人です。そのうち治療を受けている人は57%で、残り43%は、自分が高血圧という自覚がない人と言われています。また、治療を受けていても50%の人は、高血圧の基準である収縮期血圧(最高血圧)140mmHg/拡張期血圧(最低血圧)90mmHg未滿にコントロールされていない状況です。高血圧は、脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患の大きなリスクとなるほか、腎不全や認知症などの原因になります。血圧は、収縮期を10mmHgまたは、拡張期を5mmHg下げることによって、脳梗塞や脳出血を20%減らすことができるとされています。これらの状況を踏まえ、高血圧治療ガイドライン2019が出されました。



● 改定のポイント

(1) 血圧分類の改定

高血圧の基準値は従来と変わりませんが、これまでで正常域とされていた中でも、血圧が上がるにつれて、脳卒中や心筋梗塞の発症率が高く、また、高血圧に移行する確率も高いことから、今回の改定で、これまでの正常血圧は、「正常血圧」と「正常高値血圧」に分けられ、正常高値血圧は、「高値血圧」とされました。なお、家庭血圧はこの基準の5mmHg低く設定されています。(下図参照)



(2) 降圧目標の改定

降圧目標は、高血圧と診断された人が治療で下げる目標の値です。これまで75歳未滿の診察室血圧の目標値は、収縮期血圧140mmHg/拡張期血圧90mmHg未滿でした。これが今回の改定で、収縮期血圧130mmHg/拡張期血圧80mmHg未滿となりました。

● 血圧の管理について

血圧の管理は、高血圧予防の観点から、生活習慣の修正が大切となります。また、すでに降圧剤を服用している方でも生活習慣の修正は、降圧作用の増強や投薬量の減量につながることを期待されます。

＜生活習慣の修正項目＞

- ① 減塩
- ② 野菜・果物・低脂肪乳製品を摂り、飽和脂肪酸(肉や乳製品等)やコレステロールが少ない食事にする
- ③ 適正体重の維持
- ④ 運動
- ⑤ 節酒
- ⑥ 禁煙
- ⑦ 防寒やストレスの管理

カリウム制限が必要な腎臓病患者の野菜・果物の摂取や、肥満・糖尿病患者など、エネルギー制限が必要な人の果物の摂取は食事療法の指示による

● 家庭血圧を測定しましょう

高血圧は診察室血圧と家庭血圧のレベルによって診断されます。この時、両者に差があるときは、家庭血圧による診断が優先されます。血圧計は、測定の際に動脈をきちんと圧迫する必要から、上腕式を使用します。

☆ 家庭血圧の正しい測り方 ☆

測定時刻：朝食前と就寝前の2回
測定回数：1測定に2回実施した平均値が理想
測定の仕方

服の袖をきつくなならないようにまくる。

いつも同じ側の腕で測定する。

巻く強さは、巻いたあとで指が1～2本入る程度にする。

腕は机に乗せ、心臓と腕が同じ高さになるようにし、手のひらを上にする。

