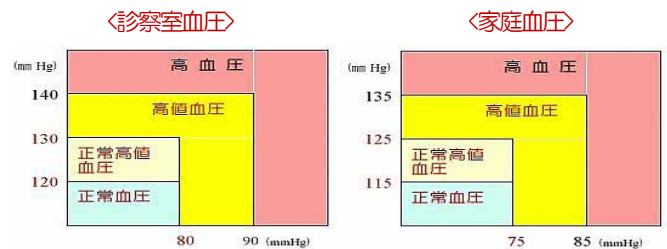


あなたの血圧は大丈夫ですか？

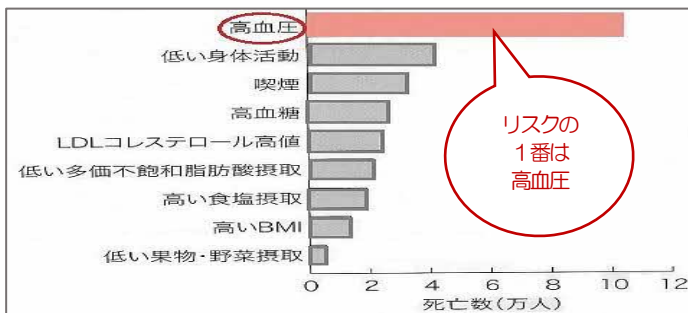
血圧とは心臓が全身に血液を送り出すときに血管に与える圧力のこと、血管の太さや質、血液の流れにより血圧は変化します。この圧力が基準値以上続く状態を「高血圧」といいます。血圧は「最高血圧(収縮期血圧)」と「最低血圧(拡張期血圧)」がありますが、どちらか一方でも高ければ高血圧となります。

●成人における血圧の分類

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



＜脳心血管病による死亡数への各種危険因子の寄与(男女計)＞



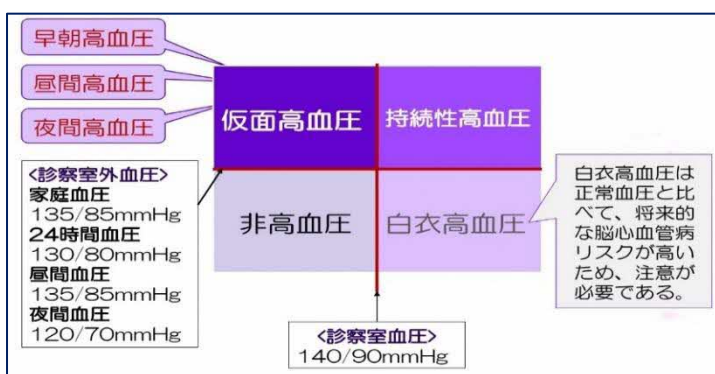
高血圧ガイドライン 2019より

＜日本人の高血圧の特徴＞

- 食塩摂取量の多さ
 - 2016年 国民健康・栄養調査→9.9g/日
 - *減塩目標→6g/日
- 肥満とメタボリックシンドロームの増加
 - 2016年 国民健康・栄養調査→男性の肥満者の割合が31% (過去30年間で約2倍!)
 - *以前は、食塩摂取量が多く、痩せている高血圧者が多かったが、近年は肥満の影響が強くなっています。



●白衣高血圧と仮面高血圧



仮面高血圧に関係している要因

- 早朝高血圧**
 - アルコール、喫煙、寒冷
 - 起立性高血圧
 - 血管壁の硬化の増大
 - 持続期間の不十分な降圧剤
- 夜間高血圧**
 - 循環血液量の増加 (心不全、腎不全)
 - 自律神経障害 (起立性低血圧、糖尿病)
 - 睡眠時無呼吸症候群
 - 脳血管障害
 - 抑うつ状態、認知機能低下
- 昼間高血圧**
 - 職場での精神的ストレス
 - 家庭での精神的ストレス
 - 身体的ストレス

●家庭血圧を測みましょう！

家庭血圧は、白衣高血圧や早朝高血圧、夜間高血圧の診断や、すでに高血圧で治療中の人は治療効果の評価に有用です。

- 上腕家庭血圧測定計を使用する。
- 朝→①起床後1時間以内 ②排尿後 ③朝食及び服薬前 ④座位1～2分安静後
 晩(就寝前)→座位1～2分安静後 (*指示により追加条件あり)
- 測定回数とその扱い
 1機会原則2回測定し、その平均をとる。
- 評価の対象
 朝・晩それぞれそれぞれの測定値7日間 (少なくとも5日)の平均値を用いる。
- 評価
 朝・晩それぞれの平均値のいずれか、または両方が家庭血圧の高血圧診断基準を満たす場合、家庭血圧に基づく高血圧と診断する。(収縮期135以上かつ/または拡張期85以上)



※出典:高血圧治療ガイドライン2019(日本高血圧学会) 厚生労働省HP

福利課健康支援係
電話:011-231-4111(内線:35-380)