

血圧値の分類 (成人血圧、単位はmmHg)

分類	診察室血圧		家庭血圧	
	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
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

診察室血圧値による血圧分類は、降圧薬を服用していない状態で、少なくとも2回以上の異なる機会における血圧値によって行う。各機会における血圧値は、1～2分の間隔をおいて複数回測定し、安定した値(測定値の差が5mmHg未満を目安)を示した2回の平均値とする  
(J S H 2019から引用)

らかに高いからです。死の率は1/20、80未満で最も低く、1/40

ていまず。その根拠は、多くの疫学研究(地域社会や特定の人間集まり)として、病気の発症状況や頻度や分布を調査し、その要因を明らかにする医学研究に基づいています。脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管病の発症率や死亡率は1/20、80未満で最も低く、1/40

み合わせてI度、II度、III度と分類して、またさらに動脈硬化が進むにつれて、収縮期最高血圧と拡張期最低血圧の組み合わせで、J S H 2019

で診察室血圧と家庭血圧に乖離(かいり)がある場合は「家庭血圧を重視すべき」としています。一般的に、家庭血圧は診察室血圧の5～10%程度低く、正常家庭血圧は115/75未満と定義されていますが、疫学研究でも家庭血圧によるこの分類は妥当であることが証明されています。  
※次回、「家庭血圧の測り方」です。

日本高血圧学会による2019年の高血圧治療ガイドライン(J S H 2019)では、診察室での血圧について、正常血圧は120/80未満、高血圧は140/90以上と定義しています。

度、II度と分類して、またさらに動脈硬化が進むにつれて、収縮期最高血圧と拡張期最低血圧の組み合わせで、J S H 2019

# ⑦ 血圧値の分類と高血圧の基準

人生100年時代の健康管理  
桐生大学 桐生大南大館副館長 山科 章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科歯科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

これまで心臓からの血液拍出によって生じる動脈内の拍動が動脈壁を内側から押す力がたのでしょか。

血圧だと説明しましたが、血圧の単位がmmHg(水銀柱)なのは水銀が最も重い液体(比重13.6)であり、血圧120mmHgは血液を約1.6センチ上げる力に相当することを紹介しました。高過ぎれば血管への負担が大きくなることが想像されますが、血圧の基準はどのように決めたのでしょか。

## 保健・福祉

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。