

年齢・合併症の有無からみた降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満	130/80 未満	125/75 未満
75歳以上	140/90 未満 忍容性あれば130/80未満	135/85 未満 忍容性あれば130/80未満
糖尿病	130/80 未満	125/75 未満
慢性腎臓病* (たんばく尿あり)	130/80 未満	125/75 未満
脳血管障害** 冠動脈疾患	130/80 未満	125/75 未満

- ※忍容性＝立ちくらみなどの副作用がほとんどなく、服薬を続けられること
- ※慢性腎臓病★でたんばく尿がない場合は75歳以上に準ずる
- ※脳血管障害★で主要な脳動脈に高度の狭窄(きょうさく)や閉塞(へいそく)がある場合は75歳以上に準ずる

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会(編)
「高血圧治療ガイドライン2019」を参考にして作成

「正常高値血圧」「高血圧」も、その順に「高血圧」に移行する確率が高く、脳心血管病の発症率が高いことが分りました。そのため、降圧目標(ごも)で血圧を下ればよい(低)は140/90より低い値に設定されています。

血圧分類があまり厳しく高血圧治療の効果を検討し研究が蓄積され、エビデンスに基づいた降圧目標が示されています。個人ごと脳心血管病のリスク、あるいは、治療の有効性や安全性が異なるので、年齢合併症のある慢性臓病(C

糖尿病、たんばく尿)も、時間帯や行動パターンによって変動しますが、目安となるのは、毎日測定する朝晩の平均の家庭血圧です。*きょうは上がった*下がった*気にせず、1週間1カ月など一定期間の血圧の変化を観察し、血圧記録をもとに、かかりつけ医とご相談し、一緒に治療を続けましょう。

※欠回は降圧薬、生薬を続けるのですか。継続は降圧薬、生薬を続けるのですか。

⑦4 血圧はどのくらいまで下げればいいのか？

前回は、高血圧の治療(卒中や心筋梗塞など)は、寄せ起さる可能性のある脳心血管病(脳)を予防し、QOL(生活の)の関をまで十分な血流

人生100年時代の健康管理



【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。

保つために、紹介した。では、ごも血圧を下げればよいので、正常な場合、80未満に比べて、高血圧との中間に位置するところ、正常血圧135/85以上です。

を確保するように動脈の中の圧、すなわち血圧は一定の狭い範囲内に維持されていますが、必要以上の血圧が続くと、動脈は障害を受け、血液を動脈に押し出す心臓にも負担がかかります。明らかにリスクが高くなるのが、診察室血圧140/90以上、家庭血圧135/85以上です。

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。