

## 高血圧治療ガイドライン改定！ 降圧目標の引き下げ、高血圧予備軍に警鐘！

みなさんをご自身の血圧がどれくらいか知っていますか？ 高血圧は脳血管疾患、心疾患など様々な病気の原因になります。今年4月、5年ぶりに改定された『高血圧治療ガイドライン 2019』から治療目標とする血圧値が引き下げられたというニュースです。

### ●高血圧予備軍とは？

様々な段階の血圧値がありますが、**緑色と黄色**の血圧値までが正常範囲、**140/90 mmHg** 以上が高血圧です

**黄色の血圧値**の方は正常範囲ですが、高血圧へ移行する確率が高く、高血圧予備軍とされました。**緑色の血圧値**の方と比べ、脳心血管病の発症率が高いことがわかっています。

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120-129	かつ	<80
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89
I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110

表は診察室血圧を記載\*1、単位は mmHg)

\*1 診察室血圧：自宅での血圧(家庭血圧)に対して病院での血圧  
家庭血圧は5mmHg 低い値が目安

### ●降圧目標が 10mmHg 下がる！

近年の研究から 2019 年のガイドラインでは、**血圧を下げる治療の目標値**が下がりました。

国内に約 4300 万人いる (2017 年) とされる高血圧症患者のうち、降圧目標に達成している人はたった 1200 万人(27%)と推定されています。また、未治療・無自覚の高血圧有病者は 1400 万人(33%)いると言われています。

### 降圧目標(診察室血圧\*1) 2014年⇒2019年

75歳未満の成人	140/90 未満⇒ <b>130/80</b> 未満
75歳以上の 高齢者	150/90 未満⇒ <b>140/90</b> 未満
糖尿病や腎臓病 など合併あり	<b>130/80</b> 未満(変更なし)

### ●クスリに頼らず、生活習慣の改善で、高血圧の治療はできる！

<b>減塩</b>	1日6g以下を目指しましょう	<b>食物</b>	脂肪を控え、野菜や果物や青魚を
<b>減量</b>	BMI(体重÷身長(m) <sup>2</sup> )25未満が目標	<b>運動</b>	毎日30分以上の有酸素運動を
<b>禁煙</b>		<b>節酒</b>	純アルコール換算で (目安) アルコール25mLは 男性：20-30ml/日未満 女性：10-20ml/日未満 ビール中びん1本、焼酎0.6合、 日本酒・ワイン1合程度

高血圧やその予備軍にならないために、定期的に血圧を測定しながら、生活習慣を見直しましょう！

参考：高血圧治療ガイドライン 2019/2014, 日本高血圧学会

発行元：株式会社スイッチオンサービス 編集者： 調査研究室 今田・藤本

内容に関するご意見やお問合せ、勉強会の講師などのご依頼は、こちらまで⇒

