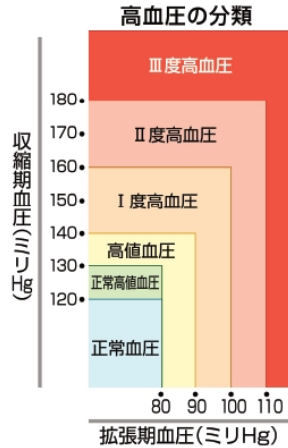


糖尿病、慢性腎臓病患者らリスク踏まえ

血圧目標を引き下げ

学会ガイドライン改訂



家庭血圧は、家庭で測定器を使って自分で測定する。数値は朝と夕方に2回ずつ測定し、それぞれの平均値を取る。



柴田洋孝教授

数値把握し日常管理を

心筋梗塞や脳卒中、腎不全などの要因の一つに挙げられる高血圧。国内の高血圧有病者数は3300万人、関連する疾患で亡くなる人は年間10万人とされる。全国の専門医でつくる日本高血圧学会は4月、高血圧の管理の指標となるガイドライン「JSH2019」を発表した。2014年以来、5年ぶりの改訂となる。血圧はより低い方が脳卒中、心筋梗塞などの発症を抑えられるという臨床試験の結果から、今回の改訂では、高齢者や糖尿病、慢性腎臓病などがある人の降圧目標を引き下げた。

血圧は病院で測る方が緊張して家庭より高くなるとされるため、病院で測る診察室血圧と家庭で測る

「家庭血圧の2種類に分ける。高血圧の基準値は、診察室血圧が「140/90未満」、家庭血圧が「135/85未満」と前回から変更はない。しかし、降圧目標について診察室「130/80未満」、家庭「130未満/80未満」に前回より10mmHg引き下げられた。国内の臨床試験から、糖尿病など危険因子がある高血圧患者は「130/80未満」に降圧することによって、糖

血液が通るときに血管にかかる圧力で、心臓が収縮して血液を押し出した時(収縮期)を上「高血圧」、収縮した後に心臓が広がる時(拡張期)を下「低血圧」という。サイレントキラーと呼ばれる、自覚症状は乏しいものの、放置すれば命に関わ

る疾患につながることもある。原因は遺伝性(全体の約10%)もあるが、多くは喫煙や肥満、飲酒、ス

家庭でもチェックを

を「130未満/80未満」に引き下げるなど、国によって定義は変わっている。国内でも学会が出す「家庭でもチェックを」基準値にもさまざまなデータがあり、それを指標にすればいいか迷う人も多

が可能な75歳以上の一般的な降圧目標は「140未満/90未満」としている。高血圧は日常の生活習慣の改善や投薬の管理でコントロールできるものになっている。しかし、国が10年に実施した調査では、全高血圧有病者のうち、治療を受けているのは2450万人(57%)にとどまり、さらに約半分の患者は降圧目標に達していないことが分かった。ガイドラインでは従来の降圧目標に加え、血圧を把握していない人や高血圧を自覚しているものの積極的な治療をしていない人、日常管理がおろそかになっている人の行動を変え、重要性を盛り込んでいく。作成委員を務めた大分大