



# 放っておくと怖い高血圧のガイドラインが新しくなりました

## 高血圧の『降圧目標』が変更

高血圧を治療する最大の目的は脳卒中や心筋梗塞など、脳や心臓の血管の病気を未然に防ぐことです。そのため定められているのが、診断基準や降圧目標です。

平成31年4月に高血圧の管理と治療の指針となる「高血圧治療ガイドライン」が改訂されました。高血圧の診断基準は、年齢を問わず「140/90以上」で、これは従来の値から変わっていません。しかし、高血圧の方が治療によって血圧を下げる場合の目標値である「降圧目標」などが大きく変わりました。今回は主な改訂点とより厳格になった目標を達成するための対策についてお伝えします。

本文中では血圧の単位「mmHg」を省略し、○○○/○○○と表記しています。

## 新しい『降圧目標』

75歳未満の成人の場合、従来の降圧目標は「140/90未満」でしたが、新しい降圧目標は「130/80未満」に変わりました。【下表：上段】

数多くの研究によって、血圧をさらに下げれば脳卒中や心筋梗塞の発症リスクを抑えられることが分かってきたため、より厳格な値に変更されました。75歳以上では、原則として「140/90未満」と、75歳未満に比べて降圧目標は少しゆるく設定されています。【下表：下段】

しかし、75歳以上の方は、さまざまな合併症や体力の個人差があるため、一律に降圧目標を決められない場合が多くあります。気になる症状がある場合は、きちんと医師に伝え、薬の量や種類を調整してもらいましょう。

年齢	降圧目標
75歳未満	<p>◆診察室血圧：130/80未満(家庭血圧：125/75未満)</p> <p>以下の場合、診察室血圧：140/90未満(家庭血圧：135/85未満)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>脳血管障害(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価)</li> <li>慢性腎臓病(蛋白尿陰性)</li> </ul>
75歳以上	<p>◆診察室血圧：140/90未満(家庭血圧：135/85未満)</p> <p>以下の場合、診察室血圧：130/80未満(家庭血圧：125/75未満)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>脳血管障害(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし)</li> <li>冠動脈疾患・慢性腎臓病(蛋白尿陽性)・糖尿病・抗血栓薬服用中</li> </ul>

※診察室血圧とは、病院や健診などで測定した時の血圧のこと。

※慢性腎臓病とは腎臓の機能が低下したり、腎臓に障害が起こる状態が一定期間以上続く状態のことをいいます。症状を感じない早期の段階から腎不全になり人工透析となるまでのかなり幅広い病態を指します。

## 血圧の値による分類も改訂

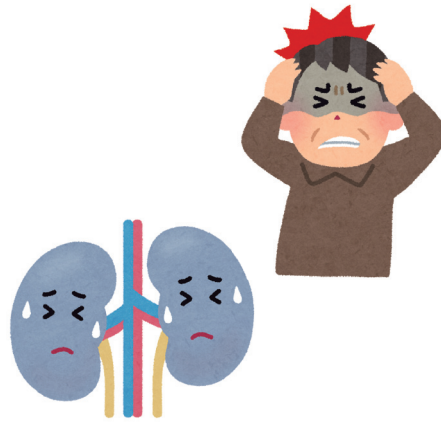
従来は、高血圧ではない正常の範囲内とされていた値が「高値血圧」となり、正常ではなく『注意が必要』ということが明記されました。

診察室血圧	分類
120/80未満	正常血圧
120/80未満 120/129/80未満	正常高値血圧
130/80未満 130/139/80/89 または80/89	高値血圧
140/90以上 140以上または90以上	高血圧

## なぜ高血圧対策が必要なのか

高血圧は自覚症状がほとんどなく、日常生活に影響のない場合が大半です。しかし、放っておくと命に関わる病気を起こすことから「サイレントキラー(沈黙の殺し屋)」とも呼ばれています。

高血圧は脳・心臓・腎臓に悪影響を及ぼします。これらの部位は太い血管から細い血管に繋がっているため、太い血管にかかる圧力がそのまま細い血管にもかかります。高血圧の場合、これらの細い血管にさらに大きな負担がかかり、血管が壊れて、脳卒中や末期腎不全などの重大な病気に繋がってしまいます。



### 生活習慣の改善が必要

高血圧の多くは、主に「塩分のとり過ぎ」「肥満」「運動不足」「お酒の飲みすぎ」「喫煙」などの生活習慣が原因で起こります。

高血圧と診断された場合はまず、生活習慣の改善に取り組みしましょう。また、現在は高血圧ではない人でも予防のために、これらの生活習慣がある場合は改善しましょう。

### 塩分のとり過ぎは禁物

日本人の高血圧を引き起こす最大の原因は「塩分のとり過ぎ」です。国の基準では、1日の塩分摂取量を健康な男性なら8g未満、女性なら7.9g未満に抑えるよう推奨しています。高血圧のある人の場合、日本高血圧学会では、男女とも6g未満に抑えることを推奨しています。しかし、実際の日本人の塩分摂取量の平均は、男性10.8g、女性9.2gです。以前と比べると減ってきていますが、まだまだ多いのが現状です。普段の食事で減塩する場合、まずは身近な食品の塩分量を知ることが大切です。【下図参照】

高血圧は自覚症状がないため、どうしても軽く考えてしまい、治療をせずに放置してしまっている人も少なくありません。

しかし、放っておくと無症状のうちには全身の血管が侵され、やがて脳卒中や心臓病などの病気を引き起こします。まずは自分の血圧を意識して把握し、「血圧の変動が大きい」など少しでも気になる症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。

### 食品に含まれる食塩量の目安と減塩のポイント

<p>カップラーメン</p> <p><b>塩分5.2g</b></p> <p>ポイント スープを残す</p>	<p>カップ焼きそば+スープ</p> <p><b>塩分8.7g</b></p> <p>ポイント ソースの使用量を減らす</p>	<p>カレーライス+福神漬け</p> <p><b>塩分4.1g</b></p> <p>ポイント 福神漬けをかけすぎない</p>
<p>さば味噌缶</p> <p><b>塩分2.3g</b></p> <p>ポイント 汁を残す</p>	<p>味噌汁</p> <p><b>塩分1.5g</b></p> <p>ポイント 野菜を多く使う 一日一杯にする</p>	<p>食パン1枚(4枚切り)</p> <p><b>塩分1.3g</b></p> <p>ポイント 5枚切りや 6枚切りにする</p>

よく食べる食品の栄養成分表示をしっかりと見る習慣をつけると、塩分コントロールがしやすくなります。最近ではコンビニのお弁当や総菜にも表示されているので、それらをチェックするクセをつけましょう。