



いったいどのくらいに? — 血圧を適正に保とう —

企画：
日本医師会

No. 292

指導：愛媛大学大学院医学系研究科病態情報内科学 教授

檜垣 實男

どのあたりから治療が必要?

高血圧には自覚症状がほとんどありません。高血圧は数値によって、「正常高値血圧」「I度」「II度」「III度」に分類され(表1)、I度以上の場合は治療が必要です。

「正常高値血圧」については、通常は薬物治療の対象ではありませんが、メタボリックシンドロームなどのリスクがある人は、積極的に高血圧治療に取り組む必要があります。

血圧はどのくらいに下げたら…

高血圧を放っておくと、血管や心臓に障害をもたらします。血圧はどこまで下げたらよいのでしょうか。それは、年齢によって異なり、また糖尿病・CKD(慢性腎臓病)などの合併症のある人、心筋梗塞後の人ではもっと低くする必要があります。詳しくは表2をご参照ください。

表1 血圧分類

単位：mmHg

	正常高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
収縮期血圧	130～139	140～159	160～179	180以上
拡張期血圧	または 85～89	または 90～99	または 100～109	または 110以上

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2009より一部改変

表2 降圧目標

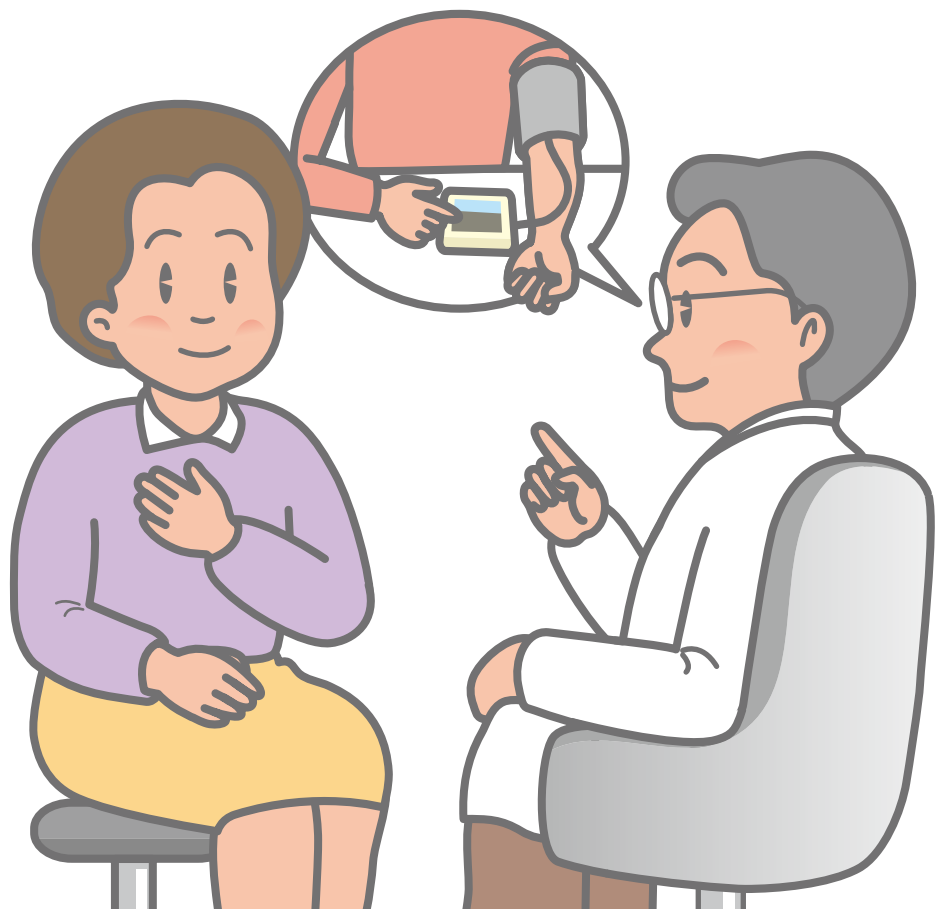
単位：mmHg

若年者・中年者	高齢者	糖尿病患者 CKD患者 心筋梗塞後患者	脳血管障害患者
130/85未満	140/90未満	130/80未満	140/90未満

日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2009より

時間をかけて取り組もう

血圧を測るたびに数値に一喜一憂しすぎないようにしましょう。おおらかな気持ちで取り組み、長い期間で徐々に下げていこうという姿勢が大切です。人によって適正な血圧値は異なります。まずは家庭で血圧を測定して記録をとり、それをもとに、かかりつけの医師に相談してください。家庭で測る血圧値は5mmHgくらい低い値が出ることを覚えておくとよいでしょう。



◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。