

新しい高血圧治療 ガイドラインについて

—家庭血圧を測ろう—

佐久穂町立千曲病院 内科勤務

小高 和宣 医師

心血管病と高血圧

狭心症、心筋梗塞、脳卒中など、心臓や血管が障害されて起こる病気を「心血管病」といいます。高血圧では、動脈硬化（動脈の壁が硬くもろくなる）が進んで、心血管病が起こりやすくなります。高血圧とは、医療機関で測定した血圧（診察室血圧）が、上の血圧（収縮期血圧）140mmHg以上、または下の血圧（拡張期血圧）90mmHg以上をいいます。

心血管病を引き起こす危険因子には、高血圧のほか、①高齢（65歳以上）、②喫煙、③脂質異常症（HDLコレステロール低値、LDLコレステロール高値、中性脂肪高値）、④肥満（特に腹部肥満）、⑤メタボリックシンドローム、⑥家族に若年（50歳未満）発症の心血管病の人がいる、⑦糖尿病があります。高血圧では、血圧が高くなるほど心血管病は起こりやすくなりますが、高血圧に血圧以外の危険因子が重なると、心血管病が発症する危険性は増大します。近年、高血圧ではありませんが、高血圧の予備軍とされる正常高値血圧（上の血圧130〜139mmHg、または下の血圧85〜89mmHg）の方でも心血管病発症の危険があることが明らかになりました。今年に改訂された新しい高血圧治療ガイドラインでは、高血圧の場合と同様に、正常高値血圧についても、重なる危険因子の教や、合併している臓器障害（高血圧によって心臓や腎臓、脳、血管、眼に起こる障害、心血管病に反応して、心血管病が発症するリスクの程度を分類しています。正常高値血圧では、生活習慣の改善

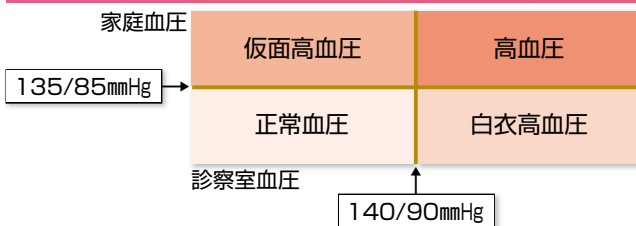


家庭血圧を測りましょう

（減塩、肥満の改善、運動、禁煙、節酒など）に取り組みますが、「高リスク群」では血圧が130/85mmHg未満に下がらなければ降圧薬の内服治療を行います。

新しいガイドラインでは、正しく血圧を評価するために、家庭血圧の測定を勧められています。家庭血圧は正常なのに、診察室では緊張してしまい高血圧になることを「白衣高血圧」といいます。治療の必要はありませんが、高血圧予備軍として経過をみます。逆に、診察室で測った血圧は正常でも家庭血圧が高血圧であるのが「仮面高血圧」です。

白衣高血圧と仮面高血圧の診断



は、早朝の血圧が他の時間帯よりも特に高い「早朝高血圧」、正常では夜間睡眠中血圧は昼間の血圧より10〜20%低下しますが、この低下が少なかったり、逆に上昇する「夜間高血圧」、ストレスが原因で職場の仕事中などに血圧が上昇する「ストレスト下高血圧」があります。仮面高血圧は、心血管病を起こす危険度が高血圧と同じくらいに高く、

治療が必要です。正常高値血圧、心血管病の危険因子、アルコール多飲、身体活動度が低い、精神的ストレスなどは仮面高血圧のリスクになります。家庭血圧は、朝と夜の1日2回測定します。ストレスを感じたら、職場でも測ってください。家庭血圧は、上の血圧が135mmHg以上、または下の血圧が85mmHg以上を高血圧と判定します。

高血圧で降圧薬の服用などの治療を受けている方では、どこまで血圧を下げればよいかという降圧目標が、合併している病気などに応じて決められています。この目標値に、新たに家庭血圧の測定値が加えられました。

新しいガイドラインでは、心血管病を予防するために、より厳格な血圧管理の必要性が強調されています。

降圧目標

	右記の病気なし		合併している病気	
	65歳未満	65歳以上	糖尿病、慢性腎臓病、心筋梗塞	脳卒中
診察室血圧	130/85mmHg未満	140/90mmHg未満	130/80mmHg未満	140/90mmHg未満
家庭血圧	125/80mmHg未満	135/85mmHg未満	125/75mmHg未満	135/85mmHg未満