



**高血圧治療ガイドラインが
新しくなりました**

《高血圧治療ガイドライン》

高血圧の治療が適正に行われるための治療方針が記載されたもので、主に医師や医療機関がこれを参考にしています。

《主な改定ポイント》

5年ぶりに改定となった「高血圧治療ガイドライン2019」では、血圧が120-80mmHg以上になると、脳や心臓などの血管病の発症リスクが高くなることから「正常血圧」が120-80mmHg未満と定義されました。

また、高血圧治療の方については、降圧目標（血圧が高い人の血圧をどこまで下げるべきか）が厳しくなり、より早期からの生活習慣改善が推奨されています。

◆高血圧の分類と高血圧の基準（診察室血圧）

(mmHg)

	今までの基準		新しい基準	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧	120未満	80未満		
正常血圧	120-129	80-84	120未満	80未満
正常高値血圧	130-139	85-89	120-129	80未満
高値血圧			130-139	80-89
I度高血圧	140-159	90-99	140-159	90-99
II度高血圧	160-179	100-109	160-179	100-109
III度高血圧	180以上	110以上	180以上	110以上

※正常高値血圧以上のすべての人に生活習慣改善を推奨

《診察室血圧とは》
病院や診療所、健康診断などで測る血圧のこと。

◆降圧目標の厳格化

(mmHg)

	今までの基準	新しい基準	
	家庭血圧	家庭血圧	診察室血圧
75歳未満	135/85未満	125/75未満	130/80未満
脳血管治療者			
心血管治療者			
糖尿病患者	125/75未満	135/85未満	140/90未満
尿蛋白(+)以上			
抗血栓薬服用者			
75歳以上	145/85未満		

《血圧とは》
血液が流れていくときに「血管の壁を押す圧力」のこと。

上
収縮期血圧（心臓が収縮して全身に血液を送り出された瞬間の血圧）

下
拡張期血圧（心臓が拡張して血液が戻ってくる時の血圧）

※上と下の血圧はそれぞれ独立したリスクです。値が異なる場合には、高い方の値を重視します。

【血圧は一定ではなく常に変動】
測定時の緊張などにより、一時的に血圧が高くなる場合があります（それを白衣高血圧と言います）。

そのため、高血圧の診断は、少なくとも2回以上の異なる機会の血圧値に基づいて行います。
自分の血圧が高いかどうかをきちんと知るために、家庭血圧の測定が必要です。

【高血圧の診断には
家庭血圧による診断を優先】

家庭での血圧値は、脳卒中・心臓病などの発症リスクと関係が深いことがわかっています。
家庭ではリラックスして測れるため、診察室血圧より基準値が5mmHgずつ低くなっています。

【正常血圧以外の全ての人に
生活習慣の改善を推奨】

血圧が正常高値以上（120～139/80～89）の方は、将来高血圧（I～III度）へ移行する可能性が高いと言われています。
家庭血圧の測定と生活習慣の改善が必要です。

血圧を正常（または基準）値に保つ目的は、脳や心臓などの血管の動脈硬化を防ぎ、その結果として脳卒中や心臓病・腎臓病を予防することにあります。

《血圧のための生活習慣改善》

減塩…食塩摂取量を1日6g未満にし、薄味にする。

野菜・果物…適量を毎日積極的に食べる。

脂質…コレステロールや飽和脂肪酸を控える。

※飽和脂肪酸・乳製品や肉などの動物性脂肪に多く含まれる脂肪酸のこと。

減量…BMI25未満が理想。
※BMI＝(体重Kg)÷(身長m)²

運動…心臓と脳に病気の無い方は、ウォーキングなど、有酸素運動を中心に、毎日30分以上（または週に180分以上）を目標に行う。

節酒…適量は1日1合まで。

禁煙…喫煙中の方は、一定の禁断症状は覚悟（3～7日がヤマ）し、日時を決めて一気に禁煙開始。上手くない場合は禁煙外来受診がお勧め。