

第 11 話 130mmHg は血圧高め、脳卒中に注意

今回改定された 2025 年高血圧管理・治療ガイドラインでは、降圧目標を年齢にかかわらず 130/80mmHg へと統一されました。

高血圧治療において、上の血圧(収縮期血圧)の目標を 130mmHg 未満とすると、130mmHg 以上を目標とした場合に比べ、脳卒中や心不全、心筋梗塞などの発症が 2 割近く少なくなることがわかってきたからです。

そのうえで、併存疾患などを考慮し、さらには過度に血圧が下がることでの転倒・めまい・倦怠感・たちくらみなどの出現に配慮し、個々に適した現実的で安全な目標を設定することが重要とされました。

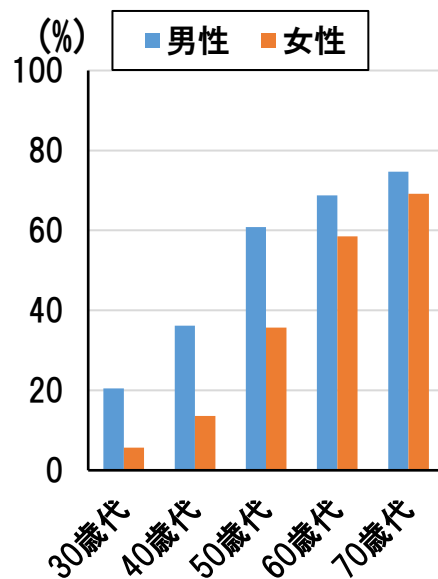


特に 75 歳以上では、機能・健康状態で降圧目標が分けられています。主治医とよくご相談ください。

診察室でだけ血圧の高くなる”白衣高血圧”の方がいらっしゃいます。血圧管理は、家庭血圧の測定「朝(起床後 1 時間以内で排尿後・食前・服薬前)と夜(就寝前)の 1 日 2 回」が重要です。家庭血圧は、上記診察室血圧からそれぞれ 5mmHg 引いた値が目標です。


自分の今の血圧知っていますか？
若いときは低かったから大丈夫と
思っていないませんか。

右は 140/90mmHg 以上の人の割合を年齢別・性別に表した日本の 2016 年のデータです。
70 代では、なんと 7 割の人が高血圧です。



高血圧治療について、まずは生活習慣の是正から始めます。

あなたはこの中で、何個ぐらい該当しますか？

<p>塩分制限</p> <p>6g/日未満を心がけて</p> 	<p>肥満の解消</p> <p>目標は BMI(肥満度) < 25 BMI = 体重(kg) / 身長² (m)</p> 
<p>アルコールは適量を</p> <p>1日量は 日本酒なら 1合 ビールなら 500mL (週1~2日の休肝日も必要です)</p> 	<p>運動</p> <p>・ウォーキングなど 有酸素運動を 30分/日以上 ・筋力トレーニング スクワットや腕立て伏せ (無理のない程度で始めてください)</p> 
<p>カリウムを摂取(腎機能が悪い場合は注意が必要で、かかりつけ医と相談を)</p>  <p>果物: バナナ、メロン、キウイなど(糖尿病のかたは、かかりつけ医とご相談を) 野菜: ほうれん草、イモ類、ニンジン、キュウリ 肉・魚: 豚、鶏、マイワシなど その他: 豆、海藻、キノコなど</p>	
<p>禁煙</p> <p>動脈硬化を 抑えるうえで大切</p> 	<p>ストレスの解消</p> <p>ストレスによる血圧上昇は 日頃経験します。</p> 

(高血圧症でない方も、積極的に取り入れていただきたい事柄ですね)

以上の生活習慣の修正を行ったうえで、
血圧が目標値に達しない場合は、
薬の使用が必要となります。

