



「高血圧治療ガイドライン」はどう変わったか

坂本民主診療所 所長 今村 浩

坂本民主診療所には、現在約1,200人とたいへん多くの高血圧患者さんが通院されており、かくいう私も高血圧で治療中です。

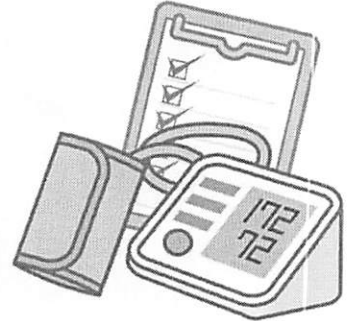
さて、日本高血圧学会は2019年4月、その治療の目標を決める「高血圧治療ガイドライン」を5年ぶりに変えました。高血圧かどうかを決める「診断基準」は従来通りで、上の血圧値が140、下の血圧値が90以上のどちらかに達したら高血圧と診断されます。これとは別に「治療目標」が前回から10引き下げられ、上が130未満、下が80未満となりました。

アメリカで2010年～2013年にかけて約1万人の高血圧患者さんを追跡した調査結果（スプリント調査）が大きく影響しています。それによると、血圧を上で10、または下で5下げると、脳卒中の発症リスクが30～40%、心筋梗塞などでは20%減らせることが分かり、その他の調査でも同様の結果が出たため、今回はより厳しい

治療目標の改定が行われたのです。

この「ガイドライン」改定の解説資料によると、朝起きて、トイレをすませて、朝食前に血圧を測った血圧値の上が135未満にすることが、まず第一目標（あまり下の血圧は気にしない。脳卒中や心筋梗塞は上の血圧のみ関係しているとのデータが多いため）とし、次に上の血圧値を125未満にすることがベストの目標です。診察室での血圧値ではなく、早朝の家での時間帯の血圧値が目標なのです。このため患者さん自身の血圧測定が不可欠です。

血圧が目標に届かないときは、より節酒、禁煙、多運動、減塩、減量などの生活改善に取り組み、それでも目標に近づかないときは、薬を変更することが必要かもしれません。



● 休診のお知らせ ●

8月13日（火）夜の整形外科
（内科は診療あり）

8月14日（水）夜の内科診療

の日程を休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが
よろしく願いたします。

特定健診・がん検診を受けましょう

- ・特定健診（血液検査・問診など）
- ・肺がん検診
- ・大腸がん健診
- ・胃がん健診など

早めの発見・治療のためにも
みなさんもぜひお受けください

