



高血圧の新しい管理・治療基準について

所長 今村 浩

みなさんもお存じかと思いますが、血圧の正常基準は120/80mmHg未満で、高血圧の基準は140/90mmHg以上です。高血圧の方は大変多く、日本では国民のおよそ3人に1人となる約4300万人が高血圧と推計されています。しかし、約1609万人（約37%）の方しか医療機関には受診されていません（2023年厚労省調査）。

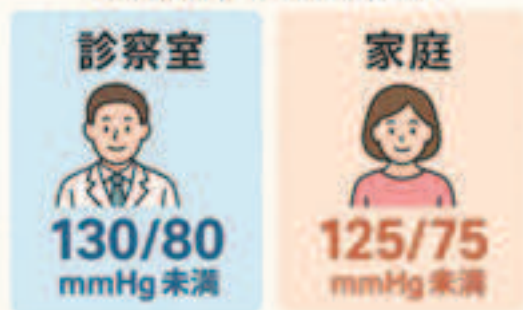
さて、高血圧の方の治療の基準を定めているのは、日本高血圧学会の『高血圧管理・治療ガイドライン』ですが、前回（2019年）改定以降の効果について検証が行われ、今年8月、6年ぶりに改定されました。

今回の改定で特に大切なのが、「降圧目標」を全年齢で、診察室血圧130/80mmHg未満、家庭血圧125/75mmHg未満としたことです。2019年『高血圧治療ガイドライン』では、75歳以上の高齢者や、脳血管障害や慢性腎臓病（蛋白尿陰性）を有する方などは、めまいなどの発現を考慮して、今回の基準より10mmHg高い140/90mmHg未満と区別していました。高齢者は血圧を下げ過ぎると、ふらつい

て転倒し骨折を起こしやすいから、すこし高めめの基準にしていたのです。しかし、その後の国内外の研究で75歳以上の高齢者であっても、診察室血圧を130/80mmHg未満にすることがもっとも本人の利益になるとの結果がでたため、統一されました。ただし「副作用や有害事象に注意しながら個別性を考慮しつつ下げる」と記述されています。

この新しい目標値は、将来的な脳卒中や心臓病のリスクをより低減させることが期待されています。とくに朝の血圧上昇はさまざまなリスク上昇に影響を及ぼすため、130mmHg未満の達成につなげていくことが重要です。

血圧の目標は？



<お知らせ>

- 新型コロナ予防接種（予約制）：主に65歳以上の方には助成があります。
 - 65歳以上の大津市民の方：4,500円 ※生活保護世帯は接種券持参で無料
 - 65歳未満の自費価格（税込）
 - しが健康友の会会員（同一世帯） 14,300円
 - 一般の方（会員以外） 14,850円
- インフルエンザ予防接種（予約制） ※当院では12/27（土）で終了予定
 - 65歳以上の大津市民の方：1,500円 ※生活保護世帯は接種券持参で無料
 - しが健康友の会会員（同一世帯全員が対象、税込）：2,600円（今年度の会費納入必須）
 - 一般（会員以外、税込）：大人3,600円、13歳未満3,100円
- ★特定健診とがん検診（肺がん、大腸がん、前立腺がんなど）を受けましょう（予約制）