

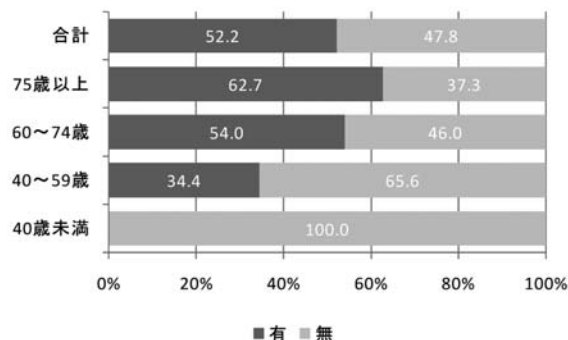
～ 高血圧重症化予防③～ 高血圧の治療と降圧目標

文＝金子 和恵（管理栄養士）

● 高血圧治療者の割合

昨年度の町の特定健診受診者634人のうち、食塩摂取量の簡易調査「塩分チェックシート」を実施した625人の半数以上の52.2%の方は高血圧で薬物治療を受けていました。その割合は年齢とともに高くなり、40歳未満では0人でしたが、40～59歳ではおよそ3人に1人、60～74歳ではおよそ2人に1人、75歳以上ではおよそ3人に2人の割合でした。このように高血圧は多くの人が治療をしています。脳卒中、心臓病、腎臓病などの原因疾患ですので、軽く考えてはいけません。

高血圧治療の有無（年齢別）



● 高血圧の基準と降圧治療目標

皆さんは高血圧の基準と高血圧で治療中の方の降圧目標が違う事を知っていますか？高血圧治療ガイドラインにおける成人の血圧基準では診察室血圧（病院や健診での血圧）は収縮期血圧140mmHg以上かつ/または拡張期血圧が90mmHg以上、家庭血圧は収縮期血圧135mmHg以上かつ/または拡張期血圧が85mmHg以上が高血圧です。

また、すでに高血圧で治療中の方の降圧目標（診察室血圧）は75歳以上では収縮期血圧140mmHg未満かつ拡張期血圧90mmHg未満で、高血圧の基準と同じですが、75歳未満の方や脳血管や心疾患・糖尿病で治療中の方は収縮期血圧130mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満となっています。昨年度の特定健診受診者の状況をみると薬物治療を受けている方の60.5%が収縮期血圧140mmHg以上かつ/または拡張期血圧90mmHg以上で多くの方が降圧目標より高い状況でした。

血圧基準

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
成人	<140/90	<135/85

降圧目標

	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満 脳血管治療者 心血管治療者 糖尿病患者 尿蛋白陽性	<130/80	<125/75
75歳以上	<140/90	<135/85

● 高血圧の治療

高血圧治療の目的は、血圧が高い状態が続くことが原因で起こる脳心血管病の予防とそれらによる死亡を減らすことです。降圧薬の治療で、収縮期血圧10mmHg、または拡張期血圧5mmHg低下することで、脳卒中で20～30%、心不全で約40%減少することが明らかにされています。

高血圧の治療には薬物療法のほか、減塩を中心とした食事療法や、運動、アルコール制限、肥満改善などの生活習慣を修正する非薬物療法があります。収縮期血圧140mmHg以上かつ/または拡張期血圧が90mmHg以上のI度高血圧の場合でも脳血管疾患の既往や糖尿病などがなければ、すぐに薬物療法は開始せずまずは食事療法などの非薬物療法を行います。次に、減塩や減量などの生活習慣を修正しても血圧の改善がみられない場合は薬物療法となります。お医者さんはそれぞれの患者さんの年齢や持病の有無、生活習慣等を考慮して降圧目標を達成するためにお薬を処方してくれていますので、処方された薬を自己判断で飲まなかったり、減らしたりしてはいけません。また、普段の血圧を正しく知ってもらうために朝晩2回の家庭血圧値を血圧手帳に記録し、受診時に見せるようにしてください。

☎ お問い合わせ先 すこやか健康センター ☎ 62-6020