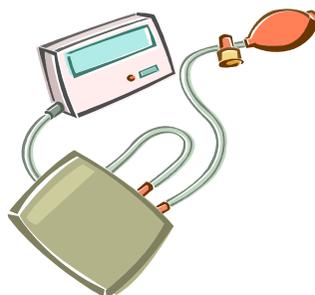


高血圧は日常の診療で最も頻度の高い疾患であり、国民の 4 人に 1 人が高血圧にかかっているとされています。そこで今回は、2004 年に発表された高血圧治療ガイドラインに従って「高血圧」の治療について、2 回にわたってお話ししたいと思います。

●定義

高血圧は現在、成人において収縮期血圧 140mmHg 以上または拡張期血圧 90mmHg 以上と定義されています。



●成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
至適血圧	120 未満	かつ	80 未満
正常血圧	130 未満	かつ	85 未満
正常高値血圧	130~139	または	85~89
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	180 以上	または	110 以上
収縮期高血圧	140 以上	かつ	90 未満

●高血圧患者のリスクの層別化

高血圧患者さんの予後は高血圧のほかに、高血圧以外の危険因子および高血圧に基づく臓器障害の程度ならびに心血管病合併の有無が深く関与しています。危険因子の中でも糖尿病を伴う場合は特にリスクが高いとされています。

	軽症高血圧	中等症高血圧	重症高血圧
危険因子なし	低リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病以外の 1~2 個の危険因子あり	中等リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病、臓器障害、心血管病、3 個以上の危険因子、のいずれかがある。	高リスク	高リスク	高リスク

●心血管病の危険因子

- ・高血圧
- ・喫煙
- ・糖尿病
- ・脂質代謝異常（高コレステロール血症、低 HDL コレステロール血症）
- ・肥満（特に内臓肥満）
- ・尿中微量アルブミン
- ・高齢（男性 60 歳以上、女性 65 歳以上）
- ・若年発症の心血管病の家族歴

●治療の基本方針

（1）治療の目的

高血圧治療の目的は、高血圧の持続によってもたらされる心臓と血管の障害に基づく心血管病の発症とそれらによる死亡を抑制し、高血圧患者さんが充実した日常生活を送れるように支援することです。

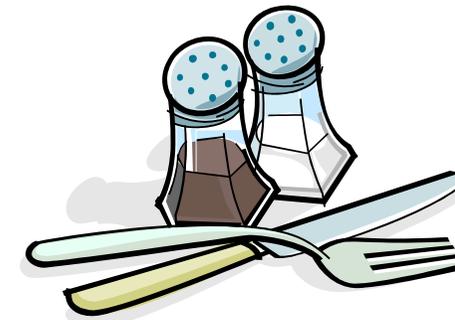
（2）降圧目標

降圧目標は、まず 140/90mmHg 未満とし、さらに若年・中年者では 130/85mmHg 未満に、高齢者では 140/90mmHg 未満とやや高めに設定しています。また、糖尿病や腎障害を合併する者では 130/80mmHg 未満を推奨しています。

	降圧目標
高齢者	140/90mmHg 未満
若年・中年者	130/85mmHg 未満
糖尿病患者、腎障害患者	130/80mmHg 未満

●生活習慣の修正項目

- 1) 食塩制限 6 g / 日未満。
- 2) 野菜・果物の積極的摂取*。
コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。



*ただし、野菜・果物の積極的摂取は、

- ・**重篤な腎障害**を伴うものでは、高 K 血症をきたす可能性があるため推奨されない。
- ・果物の積極的摂取は摂取カロリーの増加につながるため、**糖尿病患者**では推奨されない。

- 3) 適正体重の維持：BMI（体重(kg) ÷ [身長(m)]²）で 25 を超えない。
- 4) 運動療法：心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動を毎日 30 分以上を目標に定期的に行う。
- 5) アルコール制限：エタノールで男性は 20~30ml / 日以下、女性は 10~20ml / 日以下。
- 6) 禁煙。

生活習慣の複合的な修正はより効果的である。



<参照>

- ・高血圧治療ガイドライン 2004