

連載

いのちひろば

毎月1回、中旬の水曜日に掲載

血圧の管理を

しっかりと

診察室血圧

130／80 mmHg未満、
家庭血圧

125／75 mmHg未満が
降圧目標

医療法人社団蛭田診療所院長
昭和医科大学循環器内科兼任講師
小田原医師会副会長

小澤 優樹



小田原市の脳血管疾患、心疾患、腎疾患の死亡率は、神奈川県内で常にワースト5に入っており、この死亡率を合わせると死亡率一位のがんの死亡率に匹敵します。この要因として共通な疾患は高血圧です。しかし全国の高血圧患者数は約4300万人と推定され、うち3100万人が管理不良です。今回はこの高血圧の管理の重要性を、Q&A形式で述べさせていただきます。

Ans.

Q4.

Ans.

Q3.

Ans.

Q2.

Ans.

Q1.

高血圧の基準値はいくつですか？その原因は？

診察室血圧で140／90 mmHg以上または家庭血圧で135／85 mmHg以上が高血圧と診断されます。高血圧は80～90％を占める原因不明の本態性高血圧と、10～20％を占める腎臓病や甲状腺、副腎などの内分泌疾患、大動脈炎症候群や大動脈縮窄症などの血管病変、睡眠時無呼吸症候群などが原因の二次性高血圧があります。降圧剤を服用しても血圧が下がらないときは、二次性の高血圧が原因のことがあります。

高血圧の治療の目的は？

高血圧による脳心血管病の発症・進展・再発の抑制とともに、それらによる死亡を減少させること、また高血圧患者さんがより健康で高いQOLを保った日常生活ができるようにすることが目的です。収縮期血圧10 mmHgまたは拡張期血圧5 mmHgの低下により、発症リスクは主要心血管イベントで約20％、脳梗塞や脳出血の脳血管疾患で30～40％、狭心症や心筋梗塞の冠動脈疾患で約20％、心不全で約40％、全死亡で10～15％、それぞれ減少することが明らかにされています。

高血圧はどこまで下げればいいのですか？

2025年に出たガイドラインでは、患者背景に関わらず診察室血圧130／80 mmHg未満、家庭血圧125／75 mmHg未満が降圧目標になりました。今までのガイドラインでは75歳以上、脳血管障害(両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価)、慢性腎臓病(尿蛋白陰性)では診察室血圧140／90 mmHg未満、家庭血圧135／85 mmHg未満でした。しかし過降圧により有害事象が生じ得るとされていた患者群においても、収縮期血圧130 mmHg未満を降圧目標とすることの利益が不利益を上回るというエビデンスが蓄積されたため、75歳以上の降圧目標が厳格化されました。患者さんには降圧剤の服用や増量を拒む方がいますが、病態を考慮し副作用や過降圧の症状に注意しながら降圧目標に向かって治療することが、脳心血管病予防のため重要です。

血圧が高ければすぐに降圧剤を

服用しないといけないのですか？

また服用し始める

一生服用しなくてはならないのですか？

血圧が180／110 mmHg以上や、140／90 mmHg以上の高血圧で脳心血管病の既往、非弁膜症性心房細動、糖尿病、蛋白尿のある慢性腎臓病を有するような高リスクの方は、生活習慣の改善とともに降圧剤の服用が直ちに必要です。高血圧(130～139／80～89 mmHg)の高リスクの方や、140／90 mmHg以上で予後影響因子がない低リスクの方や、65歳以上、男性、脂質異常症、喫煙のいずれかの予後影響因子を有する中等リスクの方は、生活習慣の改善をして1ヶ月以内に再評価し、降圧剤の投与を決定します。このように高血圧のレベルだけでなく、合併症や予後影響因子の存在により投薬開始時期が異なります。また降圧剤を飲み始めるとずっと飲まなくてはいけなくなるので薬はいやだという患者さんがいらっしやいます。が、服用せず高血圧を放置しておくと、脳心血管病などの合併症が発症するリスクが高くなります。

家庭血圧はどのように測定したらいいですか？

家庭血圧は、診察室血圧より信頼性・再現性が高く、脳心血管病や標的臓器障害との関連性が強く、診察室血圧と家庭血圧の間に診断の差がある時には、家庭血圧による診断を優先するとガイドラインに明記されています。家庭血圧は朝起床後1時間以内、排尿後、朝食前、および晩(就寝前)に座位1～2分の安静後に測定しましょう。1機会(原則2回測定し、その平均をその機会の血圧値として用いましょう)。

生活習慣はどのように改善すればいいですか？

生活習慣の改善は、降圧効果が期待されるだけでなく、高血圧予防の観点からも重要です。また降圧薬を服用している時にも、降圧効果の増強や投与量の減量につながることを期待できます。改善項目は①食塩制限6g／日未満、②野菜・果物の積極的摂取(カリウム制限が必要な腎臓病患者さんには推奨しない)、飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える、不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品、カルシウム、マグネシウム、食物繊維の積極的摂取、③適正体重の維持・BMI(体重[kg]／身長[m]²)25未満、④運動療法、軽～中等度有酸素運動を毎日30分以上、レジスタンス運動も有効、⑤節酒：エタノールとして男性20～30 ml／日以下(おおよそビール中瓶1本、日本酒一合、焼酎半合、ウイスキーダブル1杯、ワイン2杯に相当)、女性10～20 ml／日以下に制限、⑥禁煙、⑦適切な睡眠時間の確保、便秘の回避、ストレスの管理などで、これらを複合的に改善することにより効果が大きくなります。

高血圧の診療における
クリニカルイナシヤとは何ですか？

ガイドラインで示された降圧目標に達しておらず、さらに降圧する方が良いと思われるのに関わらず、治療が強化されずそのまま経過してしまつた状態をいいます。その原因は降圧目標近くまで血圧が下がると医師、患者さんともに許容範囲と考えてしまつたり、血圧が低すぎると脳血流量が低下しふらつきなどを心配すること、薬が増えることを医療費の面を含めて拒むことなどが考えられます。すなわち患者さん側や主治医側の問題、医療制度の問題、社会経済的問題などが原因として考えられます。これを防ぐためには、医療側の意識改革や患者さんに対し正しい情報を伝え、厳格な降圧が必要であることを理解していただくことが必要です。

今月のひとこと

血圧管理の最初の一步は、家庭血圧を測定することです。家庭血圧が135／85 mmHg以上なら医療機関を受診しましょう。また高血圧の方は生活習慣を改善し、主治医と相談し病態に応じながら、薬の副作用に注意して降圧目標に向かって治療しましょう。

☆次回は12月中旬に「病児・病後児保育について」を掲載 (予定) です。

小田原医師会より住民の方々へ

小田原市休日夜間急患診療所の体制について

小田原市休日夜間急患診療所

休日や夜間に急に発症した方の診療を目的とした一次救急の医療機関です。軽症の患者様を対象としていますので、症状によっては、重症患者様を受け持つ「二次救急病院」へ受診していただくことになります。応急処置を目的としていますので、受診後はかかりつけ医を受診するなど適切な医療を受けてください。

〒256-0816 神奈川県小田原市酒匂2-32-16

☎0465-47-0823 駐車場 (第1～4) あり

<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/nighttime/>

診療科と受付時間

※ 12月29日～1月3日の6日間は休日の診療をします。

	平日 (夜間) 午後7時～同10時	日曜・祝日 (昼間) 午前8時半～同11時半 午後1時～同3時半	土曜・日曜・祝日 (夜間) 午後6時～同10時
内 科	○	○	○
小児科	○	○	○
耳鼻咽喉科		○	
眼 科		当番日のみ	
歯 科		日曜・祝日 (昼間) 午前9時～同11時半 午後1時～同3時半	

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象

11月						12月					
日	月	火	水	木	金	日	月	火	水	木	金
					1 13:30～14:30 内科 神経内科		1	2 13:00～14:00 整形外科	3 14:30～15:30 内科 腎臓内科	4	5 14:15～15:15 小児科
2	3	4 13:00～14:00 内科	5	6	7 13:30～14:30 耳鼻科	8	7	8 13:00～14:00 内科 循環器科	9 13:30～14:30 内科	10	11 13:30～14:30 耳鼻科
9	10 13:00～14:00 内科 循環器科	11 13:00～14:00 整形外科	12 13:30～14:30 内科 腎臓内科	13 13:30～14:30 内科	14 13:00～14:00 小児科	15 14:30～15:30 産婦人科	14	15	16 13:00～14:00 内科	17	18
16	17	18 13:30～14:30 精神科	19	20	21 13:30～14:30 内科	22	21	22	23	24	25 13:30～14:30 内科
23	24	25 13:30～14:30 内科	26 14:30～15:30 小児科	27	28 13:15～14:15 皮膚科	29	28	29	30	31	26 13:15～14:15 皮膚科
30											

小田原医師会地域医療連携室では、医師による電話相談を行っています。無料です。事前にお電話ください。

〈上記の問合せ先〉
小田原医師会地域医療連携室
☎0465-47-0833

月曜～土曜 (日曜、祝・休日、12/29～1/3休み)
午前9時～正午／午後1時～午後5時

医療機関検索は
小田原医師会のサイト
から利用できます



<https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/>