

# はあもにい

No.225

2014年

10月号

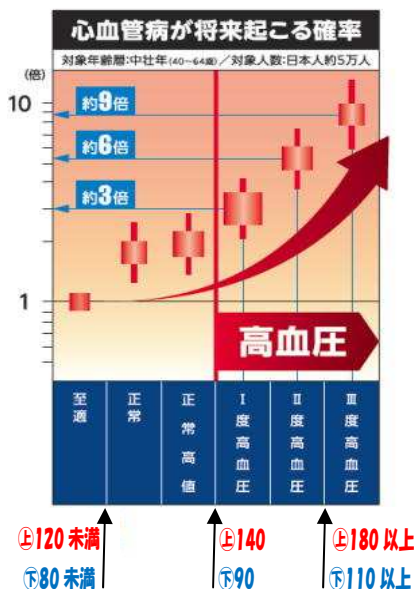
(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678  
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

今年4月、各メディアで高血圧の基準が変わった！という誤報道がありました。  
混乱した方も多いのではないのでしょうか？今回は血圧の基準値についてまとめました。

**世界も日本も、高血圧基準は140/90mmHgです。**

## 未来の健やかな生活のために

血圧が高いと、将来「**心臓病**」や「**腎臓病**」、「**脳卒中**」を引き起こしてしまいます。  
未来も健やかであるために、血圧は**140/90mmHg未満**に保つようにしましょう。



上に載せたものは、「日本高血圧学会」が作成した高血圧基準値のパンフレットです。  
血圧が正常血圧（140/90mmHg）を超えて、高くなるほど、心臓病や腎臓病、脳卒中などの「**心血管病**」が起きやすくなります。

### 今回の血圧の基準値の混乱は何故起こったのか？！

2014年4月4日、日本人間ドック学会と健康保険組合連合会が新しい健康診断基準値をまとめたという発表がありました。血圧に関しては、147/94mmHg未満が「正常」とあるという内容でした。これは日本高血圧学会が定める、140/90mmHgという基準値と大きな差が生じてしまい、多くの方が混乱しました。

人間ドック学会が定める基準値は、5万人という大規模研究によって出されたもので、対象者数もきわめて多く、検査値の基準値の算出法としても妥当な方法で、信頼性の高いものといえます。

ただし、この研究は持病がなく、検査項目で全く異常のない、超健康人（スーパーノーマル）のみを対象にしています。

その為、人間ドック学会のまとめた新基準値は、健康な人の基準値であり、将来心血管病発症の危険性が高まるかどうかについては一切検討されていません。

**心臓や腎臓病、脳卒中などの心血管病を予防するためには、**

**日本高血圧学会が定める140/90mmHgを基準値とした治療が必要です！**

### **糖尿病や腎臓病のある方や、ご高齢の方の高血圧基準**

高血圧として治療の対象となる血圧の基準値や降圧薬による降圧目標値は、それぞれの方の年齢や合併している病気によって異なりますが、原則は140/90mmHg以上です。75歳以上の方では少し緩めに、糖尿病や蛋白尿のある慢性腎臓病の人はもっと厳しく血圧を管理します。

## **\*\* 家庭で正しく血圧を測いましょう \*\***

**\* 2014年に高血圧ガイドラインが改訂され、家庭血圧の測定が重要視されるようになりました \***

### **あなたは白衣高血圧や仮面高血圧ではありませんか？**

診察室で測る血圧と、普段家で測る血圧が違うことがあります。

<b>仮面高血圧</b>	<b>診察室の血圧が正常でも家庭血圧が高くなる</b>
<b>白衣高血圧</b>	<b>家庭血圧が正常だが、緊張などで診察室での血圧が高くなる</b>

高血圧は自覚症状がないことが多いですが、放置しておくとならぬ脳卒中などの心血管病を引き起こす可能性があり大変危険です。また、血圧が24時間にわたり適切にコントロールされているかどうかを確認することは治療上大変重要です。

### **家庭血圧の基準値は診察時より5mmHg ずつ低い値です！**

各疾患・年齢別の診察室血圧基準値と家庭血圧基準値を表に示します。参考にして下さい。

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者（75歳以上）	150/90mmHg 未満 (可能なら140/90 未満)	145/85mmHg 未満 (可能なら135/85 未満)
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病 たんぱく尿陽性	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害 冠動脈疾患(心疾患)	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

### **正しい家庭での血圧測定の方法**

- ①上腕血圧計を選びましょう。  
(心臓と同じ高さにする必要がある為。手首での測定は動脈を完全には圧迫できない。)
- ②朝と晩に測定します  
朝：起床後1時間以内で、朝食と服薬の前に測定する。  
晩：就寝直前
- ③トイレを済ませ、1-2分椅子に座ってから測定する。  
(排便、排尿を我慢していると血圧が高くなる為)
- ④1機会原則2回測定し、その平均を取ります。
- ⑤週5日以上測定し、結果を主治医にお見せください。血圧手帳に記録すると便利です。



※薬局では上腕血圧測定器の販売、血圧手帳の無料配布を行っております。  
お気軽にお尋ね下さい。