

## 第 11 話 130mmHg は血圧高め、脳卒中に注意

2019 年に高血圧治療ガイドラインが、これまでより厳しくなりました。降圧目標を下げることで、脳卒中や心不全、心筋梗塞などの発症がより少なくなるのがわかってきたからです。

### 降圧目標(診察室血圧)

(1) 75 歳未満 130/80mmHg

(2) 75 歳以上 140/90mmHg

ただし、75 歳以上でも、下記の方は 130/80mmHg を目指します。

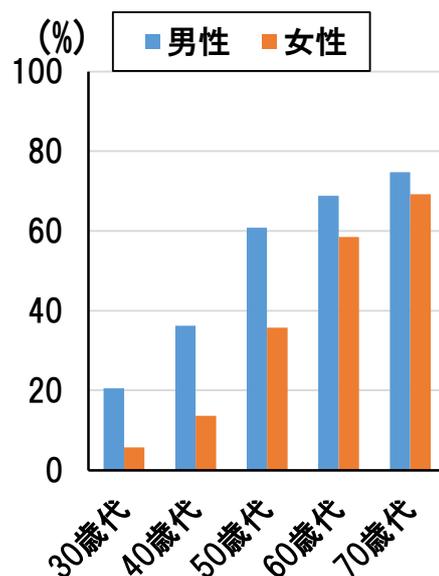
- ・脳卒中／心筋梗塞の既往
- ・糖尿病
- ・蛋白尿陽性の慢性腎臓病
- ・血液サラサラの薬を使っている



診察室でだけ血圧の高くなる”白衣高血圧”の方がいらっしゃいます。血圧管理は自宅の血圧測定が重要です。家庭血圧は、上記診察室血圧からそれぞれ 5mmHg 引いた値が目標です。

自分の今の血圧知っていますか？  
若いときは低かったから大丈夫と  
思っていないませんか。

右は 140/90mmHg 以上の人の割合を  
年齢別・性別に表した日本の 2016 年の  
データです。  
70 代では、なんと 7 割の人が高血圧です。



高血圧治療について、まずは生活習慣の是正から始めます。

あなたはこの中で、何個ぐらい該当しますか？

<p><b>塩</b>分制限</p> <p>6~8g/日程度の摂取</p> 	<p><b>肥</b>満の解消</p> <p>目標は BMI(肥満度) &lt; 25 BMI = 体重(kg) / 身長<sup>2</sup> (m)</p> 
<p><b>ア</b>ルコールは適量を</p> <p>1日量は 日本酒なら 1合 ビールなら 500mL</p> 	<p><b>運</b>動</p> <p>ウオーキングなど 有酸素運動を 30分/日以上</p> 
<p><b>カ</b>リウムを摂取(腎機能が悪い場合は注意が必要で、かかりつけ医と相談を)</p>  <p>果物: バナナ、メロン、キウイなど(糖尿病のかたは、 かかりつけ医とご相談を) 野菜: ほうれん草、イモ類、ニンジン、キュウリ 肉・魚: 豚、鶏、マイワシなど その他: 豆、海藻、キノコなど</p>	
<p><b>禁</b>煙</p> <p>動脈硬化を 抑えるうえで大切</p> 	<p><b>ス</b>トレスの解消</p> <p>ストレスによる血圧上昇は 日頃経験します。</p> 

(高血圧症でない方も、積極的に取り入れていただきたい事柄ですね)

以上の生活習慣の修正を行ったうえで、血圧が目標値に達しない場合は、薬の使用が必要となります。

