

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。それによって、脳卒中や心不全、心筋梗塞などの発症がより少なくなるからです。

降圧目標

(1) 75 歳未満 130/80mmHg

(2) 75 歳以上 140/90mmHg

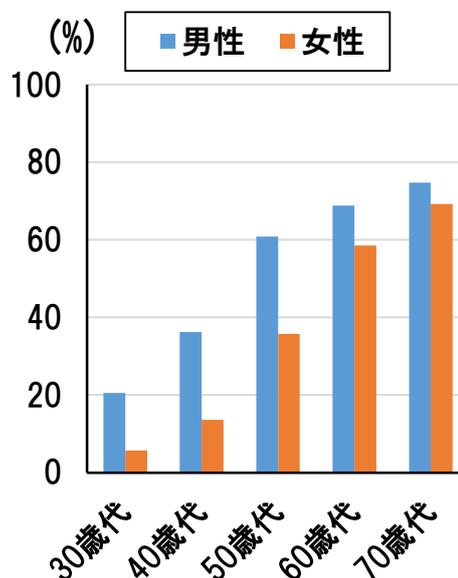
ただし、75 歳以上でも、下記の方は
130/80mmHg を目指します。

- ・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



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
思っていないですか。

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、7 割もの人が高血圧ですね。



高血圧治療について

まずは、次ページで示すような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>塩分制限</p> <p>6~8g/日程度の摂取</p> 	<p>肥満の解消</p> <p>目標は BMI(肥満度) < 25 BMI = 体重(kg) / 身長² (m)</p> 
<p>アルコールは適量を</p> <p>1日量は 日本酒なら 1合 ビールなら 500mL</p> 	<p>運動</p> <p>ウォーキングなど 有酸素運動を 30分/日以上</p> 
<p>カリウムを十分に摂取 (腎機能が悪い場合は要注意、かかりつけ医と談を)</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)</p> <p>野菜: ほうれん草、イモ類、ニンジン、キュウリ</p> <p>肉・魚: 豚、鶏、マイワシなど</p> <p>その他: 豆、海藻、キノコなど</p> 	
<p>禁煙</p> <p>動脈硬化を 抑えるうえで大切</p> 	<p>ストレスの解消</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。

