

かとくり通信 第24号

発行日：令和元年5月1日 発行人：かとうファミリークリニック



令和元年の高血压治療 ①

新しい時代が幕を開けました。皆さんが健康で平和に過ごせる時代であってほしいものです。

● 高血压治療ガイドラインが変わりました
日本高血压学会の高血压治療ガイドライン2019(JSH2019)が4月下旬に発表されました。このガイドラインは、高血压症の診断と治療の指針となるもので、日本国内のみならず、世界中の最新の研究結果を基に定期的に見直されているもので、5年ぶりの発表になります。今回はさっそく2014年版と比較しながら見ていきたいと思えます。

● 成熟時代のガイドライン
2014年版と比べてみると、まずはその厚さの違いに気がつきます。2014年版は235ページ、2019版は281ページと約2割増です。増加分は主に最近のガイドラインで流行りのクリニカルクエスト(いわゆるFAQ：よくある質問)に充てられている印象です。

● 基準は変わらず140/90mmHg以上
アメリカのガイドラインでは、最新の臨床研究を基に130/80mmHg以上を高血压と定義しましたが、これは即座に日本人には当てはめられないとして従来通り診察室血压で140/90mmHg以上を高血压としています。ただ「正常血压」は120/80mmHg未満とされ、それ以上の血压の方は、将来高血压に移行し、脳心血管疾患を発症する可能性が高いとして「正常高値血压」「高値血压」として注意深い経過観察が必要であるとしています。「正常」という基準に関しては、130/85mmHg未満から120/80mmHg未満に引き下げられた、と言えます。

● 家庭血压をより重視の方向へ
下の表を見て私が「あれっ？」と思ったのは、右側「家庭血压」の項目です。従来までは診察室血压 - 5mmHg(135/85mmHg以上)を家庭血压での高血压としており、実際の診察でもそのようにお話していましたが、今回は家庭血压もI II III度に細分化されています。そしてそれらは診察室血压から単純に - 5した値ではなく、収縮期血压でみるとII度高血压では - 15(145mmHg以上) III度では - 20(160 mmHg以上)とより厳しく設定されているのです。例えば家庭血压が145/90mmHg以上が持続していれば II度高血压となり、男性であるだけで脳心血管病の高リスクとなるため、ただちにお薬での治療が勧められることになり、これは結構厳しいなあという印象です。(リスク評価と治療については次号に詳述します)

とはいえ、家庭血压の値が重要視され、家庭での血压がより高ければより早期から治療に結び付けましょうというメッセージの表れであることは理解できます。

● 「本当の血压を知る」ことから始まる
かとくり通信 第6・7号でもまとめたように、血压は水ものであり、様々な影響を排除した、ご自身の本当の血压を知ることから全てが始まるといえるでしょう。

一宮市特定健診 後期高齢者健診 がん検診
はじまりました
ご予約受付中です

分類	診察室血压(mmHg)		家庭血压(mmHg)			
	収縮期血压	拡張期血压	収縮期血压	拡張期血压		
正常血压	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血压	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血压	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
I度高血压	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
II度高血压	160-179	かつ/または	100-109	145-159	かつ/または	90-99
III度高血压	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性)収縮期高血压	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

<成人における血压値の分類 (mmHg) >

分類	収縮期血压		拡張期血压	
	正常域血压	高血压	正常域血压	高血压
正常域血压	至適血压	<120	かつ	<80
	正常血压	120-129	かつ/または	80-84
高血压	正常高値血压	130-139	かつ/または	85-89
	I度高血压	140-159	かつ/または	90-99
	II度高血压	160-179	かつ/または	100-109
	III度高血压	≥180	かつ/または	≥110
(孤立性)収縮期高血压	≥140	かつ	<90	

<血压区分の分類>
2019年版(右)と2014年版(上)の比較



<令和のポーズ>