

高血圧



血液は心臓から大動脈に押し出され、細い血管を通過して、体のすみずみに流れ、全身の器官や組織に栄養や酸素を届けています。さらに、全身を巡った血液は体に不要となった物質などを運びながら、静脈を通過して心臓へと戻ります。このような血液の循環を作り出しているのが心臓です。心臓はポンプの役割をしていて、通常1分間に60～80回の収縮を繰り返し、血液を全身に送り出しています。

この心臓で発生した血液の流れが、血管に与える圧力を血圧といいます。血圧はいつも同じではなく、さまざまな理由によって高くなったり低くなったりしています。たとえば、運動をしている時には血圧が上がりますし、逆に眠っている時は血圧が下がります。健康な方では、体の状態に合わせて血圧が調節されています。こうした血圧の調節には、自律神経（交感神経、副交感神経）やホルモンなどさまざまなものが関係しています。

自分で守ろう 自分の健康



あなたのかかりつけ薬局

ダルマ薬局

TEL:0120-121293

<http://www.e-classa.net/daruma>

高血圧ってどんな病気？

血圧が高い状態が続き、動脈硬化などの原因となる病気です

全身に酸素や栄養を届ける血液は、ポンプとして働く心臓によって全身に送り出されます。このとき、血液によって血管にかかる圧力が「血圧」です。

高血圧は、心臓から送り出される血液の量が多くなったり、血管が細く狭くなり、血液の流れが悪くなることで、血圧が基準値よりも高くなる病気です。

引き起こされる合併症には、命にかかわるものもありますので、食事療法、運動療法、薬物療法を行い、血圧を適性な値に保ち続けることで、合併症の発病を防ぎましょう

高血圧の診断基準

高血圧は、血圧を測定する環境に応じて、以下の表のように、その基準値が定められています。

この基準値は、診断のための基準であり、血圧を下げる際に目標となる数値とは異なります

	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
診察室血圧	140	90
家庭血圧	135	85
自由行動下血圧		
24時間	130	80
昼間	135	85
夜間	120	70

診察血圧、家庭血圧、自由行動下血圧

日本高血圧学術高血圧治療ガイドライン作成委員会編「高血圧ガイドライン 2009」より

成人における血圧値の分類

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	120未満	かつ	80未満
正常血圧	130未満	かつ	85未満
正常高値血圧	130~139	または	85~89
I度高血圧	140~159	または	90~99
II度高血圧	160~179	または	100~109
III度高血圧	180以上	または	110以上
(孤立性) 収縮期高血圧	140以上	かつ	90未満

※病院、診療所で測定した血圧値での診断基準です

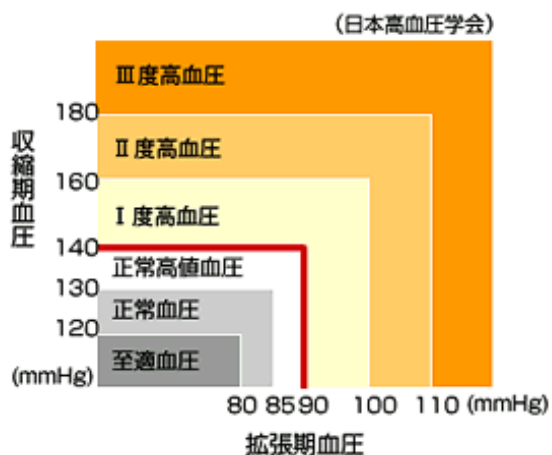
日本高血圧学術高血圧治療ガイドライン作成委員会編「高血圧ガイドライン 2009」より

血圧の分類について

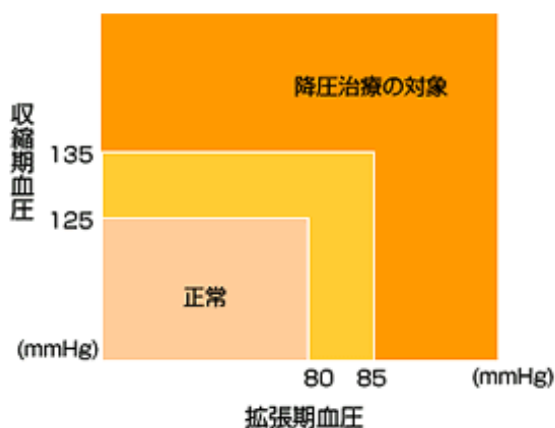
血圧の分類においては、従来の軽症、中等症、重度の呼び方から、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度に改訂されました。収縮期血圧と拡張期血圧が異なる分類に属する場合は高い方に分類します

診察室血圧と家庭血圧

■ 診察室血圧に基づく血圧の分類



■ 家庭血圧に基づく血圧の分類



※日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編「高血圧ガイドライン 2009」より作図

降圧目標

降圧目標は、年齢や合併症の有無によって異なります

従来ガイドラインでは、高齢者、若年、中年者、糖尿病患者・腎臓病患者の3つのグループに対する降圧目標が掲げられていましたが、今回の改訂で、心筋梗塞後患者と脳血管障害患者に対する降圧目標が追加されました

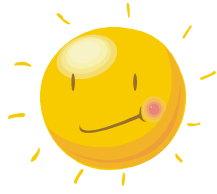
降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85 mmHg 未満	125/80 mmHg 未満
高齢者	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満
糖尿病患者 慢性腎臓病 心筋梗塞後患者	130/80 mmHg 未満	125/75 mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90 mmHg 未満	135/85 mmHg 未満

診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧 140/90mmHg、家庭血圧 135/85mmHg が高血圧の診断基準であることから、この二者の差を単純にあてはめたものである

※日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン作成委員会編「高血圧ガイドライン 2009」より抜粋

血圧と脈拍の測りかた



朝の測定

- ① 起床後1時間以内に
- ② 排尿・排便後に
- ③ おくすりを飲む前に
- ④ 朝食前に

共通

- ① 坐位で
- ② 測定する部分（右腕など）を心臓の高さと同じに



夜の測定

- ① 就寝前に
- ② 喫煙・飲酒・入浴直後は避ける

一般的注意

- ① 血圧は、あせらず、ゆっくり下げましょう。血圧は2～3ヶ月かけてゆっくり目標血圧に到達することをめざしましょう
- ② 血圧が下がってきても、自分の判断で薬を中止せず、医師に相談しましょう。（降圧薬の服用を突然やめると、もとの血圧値に戻ってしまうことがあります）
- ③ 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2000年度版」では、家庭血圧は135/80mmHg未満が理想とされています。

監修：大阪大学病院 医学系研究科 加齢医学教授

荻原 俊男