

日本高血圧学会は 2009 年 1 月 16 日、高血圧治療ガイドラインを 5 年ぶりに改訂しました。そこで今回は、高血圧治療ガイドライン 2009 に従って「高血圧」の治療についてお話ししたいと思います。

### ●改訂ポイント

- ・高血圧になる前でも心血管リスクが高いことから、リスク層別化の血圧分類に「**正常高値血圧**」を新たに導入した。
- ・24 時間にわたる厳格な降圧を重視する観点から**家庭血圧**の降圧目標を新たに設定した。



### ●リスク層別化と高血圧管理計画

#### 「正常高値血圧」の導入

血圧はこれまで、軽症、中等症、重症で分類していましたが、これを **I 度**、**II 度**、**III 度**に変更しました。これは、軽症であっても合併する病態によっては心血管リスクが高い場合があるため表現を変えました。

リスク層別化の血圧分類に「**正常高値血圧**」(130~139/85~89mmHg)を導入しました。これは日本人の疫学研究により、低いレベルの血圧値であっても、心血管リスクが高いことが明らかになっているためです。

また、危険因子にメタボリックシンドローム (MS) と慢性腎臓病 (CKD) が追加されています。

診療室血圧に基づいた脳心血管リスク層別化

リスク層 (血圧以外の リスク要因)	血圧分類	正常高値血圧 130-139/ 85-89 mmHg	I 度高血圧 140-159/ 90-99 mmHg	II 度高血圧 160-179/ 100-109 mmHg	III 度高血圧 ≥180/ ≥110 mmHg
リスク第一層 (危険因子がない)		付加リスク なし	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 (糖尿病以外の 1~2 個 の危険因子、MS がある)		中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 (糖尿病、CKD、臓器障害/ 心血管病、3 個以上の危険 因子のいずれかがある)		高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

### ●嚴重な降圧目標

#### 家庭血圧の降圧目標値を設定

一般の降圧目標は前回と同様に 130/85mmHg です。年齢と病態に応じた降圧目標を設定しました。

また、診察室血圧が降圧目標に達していても家庭血圧が高い、いわゆる「仮面高血圧」の場合、正常血圧と比較して心血管リスクが 2~3 倍高いことから、**新たに家庭血圧の降圧目標の目安として、診療室血圧値よりそれぞれ 5 mmHg 低い目標値**を設定しました。

降圧目標

	診療室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg 未満	125/80mmHg 未満
高齢者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
糖尿病、CKD、心筋梗塞後患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

家庭血圧の測定

装置	上腕に腕帯を巻く型の血圧計を使う	
測定時の条件	朝	<ul style="list-style-type: none"> <li>・起床後 1 時間以内</li> <li>・排尿後</li> <li>・朝の服薬前</li> <li>・朝食前</li> <li>・座位 1~2 分安静後</li> </ul>
	晩	<ul style="list-style-type: none"> <li>・就寝前</li> <li>・座位 1~2 分安静後</li> </ul>
測定回数	測定時ごとに 1 回以上 (1~3 回)	
測定期間	できるかぎり長期間	
記録	すべての測定値を記録する	

〈注意〉

- ・家庭血圧測定に対し不安をもつ者には測定させるべきではない。
- ・測定値に基づき勝手に降圧薬を変更してはならないことを指導する。

〈参照〉

- ・高血圧治療ガイドライン 2009
- ・日本医事新報 No. 4422 (2009 年 1 月 24 日) 4-5、18-21

