

あなたも高血圧？

●死亡原因と高血圧の関係

国内での死因の1位は「悪性新生物」、2位「心疾患」、3位「脳血管疾患」となっています。

そして、心疾患と脳血管疾患を合わせた「脳心血管病」の最大の要因が高血圧です。

わが国の高血圧者数は約4,300万人（国民の3人に1人）と推定され、うち3,100万人が管理不良。

そのうち自らの高血圧を認識していない人が1,400万人、認識しているけど未治療の人が450万人、薬物治療を受けているけど管理不良の人が1,250万人と推計されています。

●健康的な目標血圧の考え方

昨年、日本高血圧学会より「高血圧管理・治療ガイドライン2025」(JSH2025) が発刊されました。ガイドラインとは、エビデンス（科学的根拠）などに基づいて、最良と考えられる検査や治療法などを提示する文書のことです。医師はガイドラインを参考にして診療しています。

前回のガイドライン(JSH2019)との最も大きな変更点は血圧の治療目標を「全年齢で130/80mmHg未満」としたことです。これまでは、年齢や合併症によって目標血圧が細かく分かれていました。しかしJSH2025では、**診察室血圧：130/80mmHg未満。家庭血圧：125/75mmHg未満を「原則として全年齢共通の目標」**に整理しました。

これにより「高齢だから少し高めでもよい」という従来の考え方から、「安全性を確認しながら、できるだけ130/80mmHg未満へ」という方向に変わっています。

ただし、フレイル・高度認知症・起立性低血圧・高齢の方などではふらつきや転倒の危険性を考慮して個別調整が必要とされています。

また、「家庭血圧」の重要性が強調されており、家庭血圧を中心として診療することと、朝・晩の血圧測定を推奨しています。

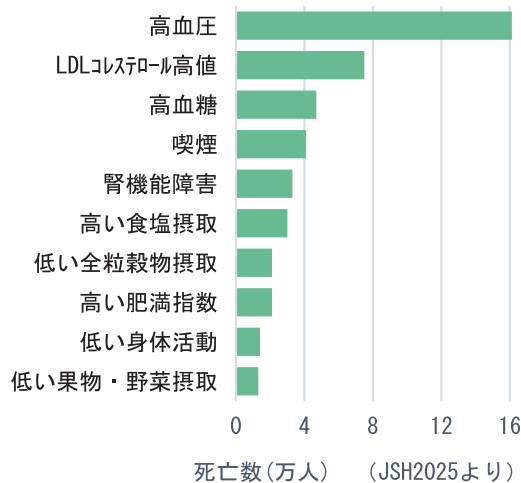
その意味としては、病院でだけ血圧が高くなる「白衣高血圧」、病院では正常でも家では高い「仮面高血圧」、そして「早朝高血圧」を見逃さないことが目的です。そのほかにも新しいガイドラインでは変更点がいくつかあります。

ポイント

健康を維持するために、ずっと変わらない大切なことは、次の3点です。

- ①高血圧を放っておくと脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など様々な病気になりやすいこと
- ②血圧を正しく管理することは自分が将来元気でいるために必要だということ
- ③血圧の管理・治療に大切なことは「①正しい食事 ②適切な運動 ③薬物療法」

脳心血管病死亡への各種危険因子の寄与



(文責：福島町国民健康保険診療所やまゆりクリニック 光銭 健三)

お問い合わせ先：福島町健康づくり推進協議会（福祉課内） ☎47-4682