

高血圧のリスクと治療の重要性

総合診療科 総合内科専門医 丹羽 智宏
糖尿病専門医



2019年4月、日本高血圧学会から「高血圧治療ガイドライン2019 (JSH2019)」が発表されました。このガイドラインは多くの根拠に基づいて高血圧治療の目標や方法を示すもので、約5年毎に改訂されています。今回はその主なポイントについて抜粋、解説したいと思います。

1. 高血圧のリスク

高血圧は、脳卒中や心疾患を発症する最大の危険因子です。血圧が130/85mmHg以上からリスクが高まります。高血圧に糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病などを合併している患者さんや喫煙者は、脳心血管病のリスクがより上昇します。また、高血圧は腎機能にも関係し、慢性腎臓病や腎不全の発症リスクを高めます。収縮期血圧が10mmHg上がる毎に将来の末期腎不全のリスクが約30%上昇することがわかっています。血圧を適正範囲に保つことは、脳卒中や心疾患、腎機能低下の予防に重要なのです。

2. 血圧の目標値

血圧の目標値は年齢や合併症の有無によって異なります。最新のガイドラインでは右の表のように目標値を定めており、今回は今までに比べ5mmHgほど下がって家庭高血圧の基準は125/75mmHgとなりました。



健康日本21(第2次)では、国民の収縮期血圧平均値を10年間で4mmHg低下させることを目標にし、それにより年間の脳卒中死亡者が約1万人、減少すると推計しています。

高血圧治療ガイドライン2019 第1章 高血圧の疫学 より引用

表：降圧目標 高血圧治療ガイドライン 2019 より引用

| | 診察室血圧 (mmhg) | 家庭血圧 (mmhg) |
|--|--------------|-------------|
| 75 歳未満の成人 脳血管障害者（主幹動脈狭窄なし） 冠動脈疾患患者 尿蛋白陽性の慢性腎臓病 糖尿病の患者 抗血栓薬服用中 | 130/80 以下 | 125/75 以下 |
| 75 歳以上の高齢者 脳血管障害者（主幹動脈狭窄あり） 尿蛋白陰性の慢性腎臓病 | 140/90 以下 | 135/85 以下 |

3. 血圧を下げるためには

普段の生活で心がけていただきたいのは『減塩』です。食塩摂取量が多いと血圧が高くなることはよく知られています。日本人の塩分摂取量は徐々に減少傾向ですが 2016 年時点で 1 日当たり男性 10.8g、女性 9.2g でした。今回のガイドラインでは高血圧の患者さんは塩分摂取量を 1 日 6g 未満にすることが推奨されています。

4. 食事療法、運動療法

食事療法ではカリウムは塩分による血圧上昇を抑える作用があり、カリウムを多く含むバナナやイモ類などの摂取は推奨されます。飲酒については、日本酒だと 1 合、ビールでは中瓶 1 本、焼酎半合、ワイン 2 杯以下が目安になります。運動療法は有酸素運動が推奨されています。ウォーキングなどをややきついと感じる程度の強度で、できれば毎日 30 分以上を目標に行ってみてください。以上のような生活習慣の改善を行っても血圧が高い場合は、かかりつけ医にご相談下さい。