

見なおしてみよう

# 生活習慣の改善!

高血圧の程度が軽く、糖尿病などの重要な危険因子や臓器障害、心血管病が併存しない場合、初期治療として非薬物療法があります。

## 食事編



### 減塩

塩分は6g/日におさえましょう。

人体の生命維持に必要な塩分は1g/日以下です。加工品やコンビニ、ファーストフードは控えましょう。



### 野菜・果物

野菜・果物を積極的に摂取!

※重篤な腎障害を伴う患者では高血症を来すリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨されません。糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満や糖尿病などのエネルギー制限が必要な患者では勧められません。



### 脂質

魚や植物性食品を積極的に摂取!

魚(魚油)や植物性食品を積極的に摂取することにより飽和脂肪酸(ラードやバターなど、肉類、乳製品の脂肪に多く含まれています)やコレステロールを減らしましょう。



## 生活編



### 運動

週3回以上運動を行いましょう。

心血管病のない高血圧患者が対象で、有酸素運動(早歩き、あるいはゆっくりとした階段昇降程度)を中心に行いましょう。

1回30分以上を目標に行いましょう



### 節酒

休肝日を作りましょう。

長期にわたる多量の飲酒は血圧上昇に加えて肝障害の原因となり、脳卒中のリスクも増加させます。

エタノール  
●男性20-30ml/日以下  
●女性10-20ml/日以下



### たばこ

禁煙をしましょう。

喫煙習慣は冠動脈疾患や脳卒中などの心血管疾患および肺がんなどの悪性腫瘍や慢性閉塞性呼吸器疾患の危険因子、増悪因子としての重要性が高く、高血圧患者さんのみならず、広く禁煙がおこなわれるべきです。

受動喫煙の防止も含む

これを実践することで、高血圧のみならず、糖尿病、脂質異常症など他の生活習慣病の抑制や心血管病の予防にも有効です。



一般社団法人 京都府医師会

■発行／一般社団法人 京都府医師会  
これだけは知っておきたい健康の知識

VOL. 74

# 高血圧ガイドライン

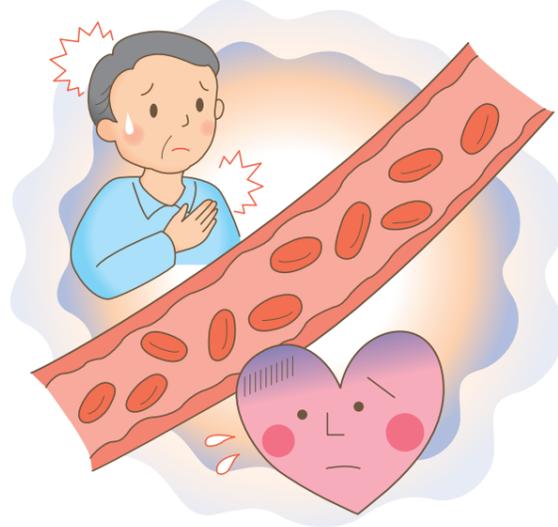
日本人成人  
3人に1人が  
高血圧です!

収縮期血圧  
140mmHg以上

拡張期血圧  
90mmHg以上  
(外来時)

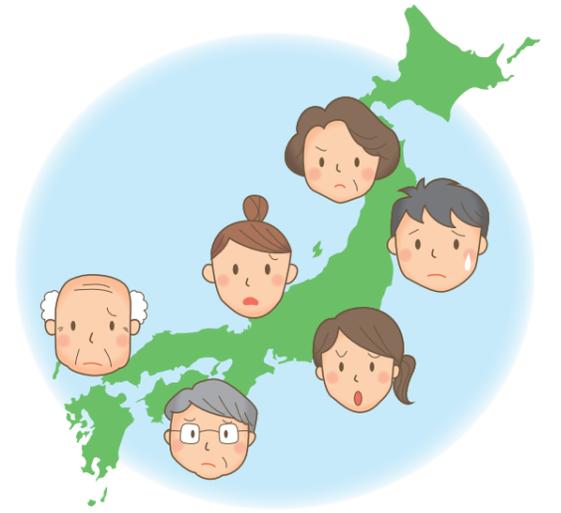
# 高血圧とは

高血圧とは、長期間、血圧の高い状態がつづくこと  
によって、心臓、脳、腎臓、血管などの全身の臓器が  
痛んでいく全身性の病気です。外来での収縮期血圧が  
**140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上**  
が持続する場合を高血圧と呼んでいます。



# 高血圧は国民病!?

現在、日本には約4300万人の高血圧者がいると推定されて  
います。これは成人人口の3分の1に相当します。加齢とともに  
動脈壁弾性が低下するため、収縮期血圧が上昇し、高齢者では  
収縮期高血圧の頻度が高くなります。後期高齢者においても  
降圧薬治療によって、心不全、脳卒中死亡が減少しますので、  
後期高齢者の高血圧患者さんも降圧治療の対象となります。



## 高血圧治療



高血圧治療を開始する場合は、高血圧の重症度だけでなく、併存する危険因子や臓器障害、合併症などを把握し、リスクの層別化を行います(表1)。これらのリスクの程度に応じて非薬物療法や降圧薬治療の適応が決まり、高血圧が重症であるほど、そしてリスクが高いほど、速やかに降圧治療を進めることが必要です。

表1 各血圧レベルにおける心血管リスクの層別化

血圧分類	正常	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
リスク層	130-139/ 85-89 mmHg	140-159/ 90-99 mmHg	160-179/ 100-109 mmHg	>180/ >110 mmHg
危険因子なし (リスク第I層)	リスクなし	低リスク	中等リスク	高リスク
●糖尿病医学の 1~2個の危険因子 ●メタボリック シンドローム (リスク第II層)	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
糖尿病・慢性腎臓病・ 臓器障害・心血管病 3個以上の危険因子 のいずれか (リスク第III層)	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

速やかに降圧治療を進めましょう!

(高血圧ガイドライン2014より引用)

## 降圧目標



### 高血圧の診断基準 140/90mmHg以上

実際に降圧目標を設定するに際しては、臨床介入試験の結果から、患者さんの年齢、合併症やリスクにより、表2のような目標血圧が示されています。家庭血圧の目標値は、収縮期、拡張期とも診察室血圧よりも5mmHgずつ低い値とされています。

表2 高血圧治療ガイドライン2014 (JSH2014)における降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者	<140/90mmHg	<135/85mmHg
後期高齢者	<150/90mmHg (忍容性があれば<140/90mmHg)	<145/85mmHg(目安) (忍容性があれば<140/90mmHg)
糖尿病患者	<130/80mmHg	<125/75mmHg
慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性)	<140/90mmHg	<135/85mmHg(目安)
脳血管疾患患者 冠動脈疾患患者	<140/90mmHg	<135/85mmHg(目安)

(高血圧ガイドライン2014より引用)

## ワンポイント

〈家庭で血圧をはかれない方〉  
肥満の改善は、  
右記数値を  
目標にしましょう!

BMI (体重(kg) ÷ [身長(m)<sup>2</sup>]) < 25

腹部肥満 腹囲: 男性 < 85cm、女性 < 90cm

