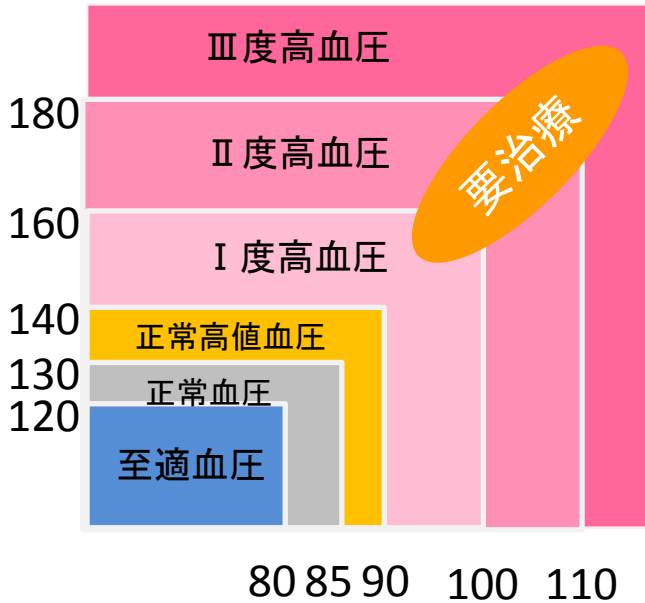
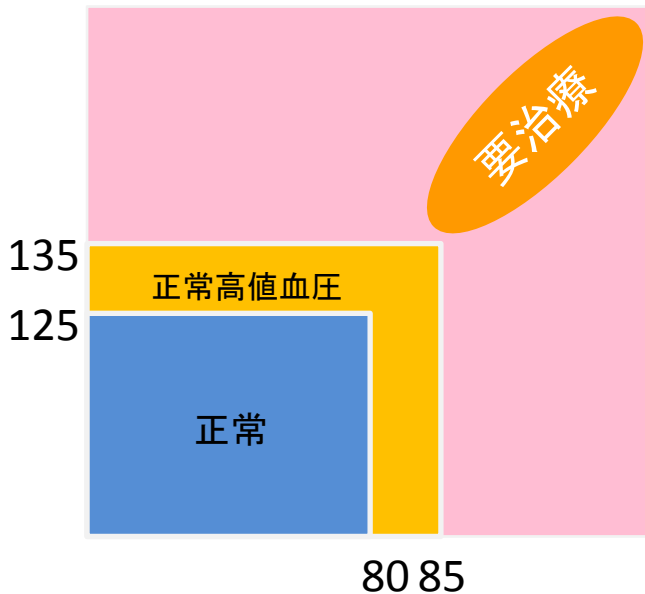


高血圧の治療域： ご家庭と医療機関での差に気を付けてください。

診察室血圧



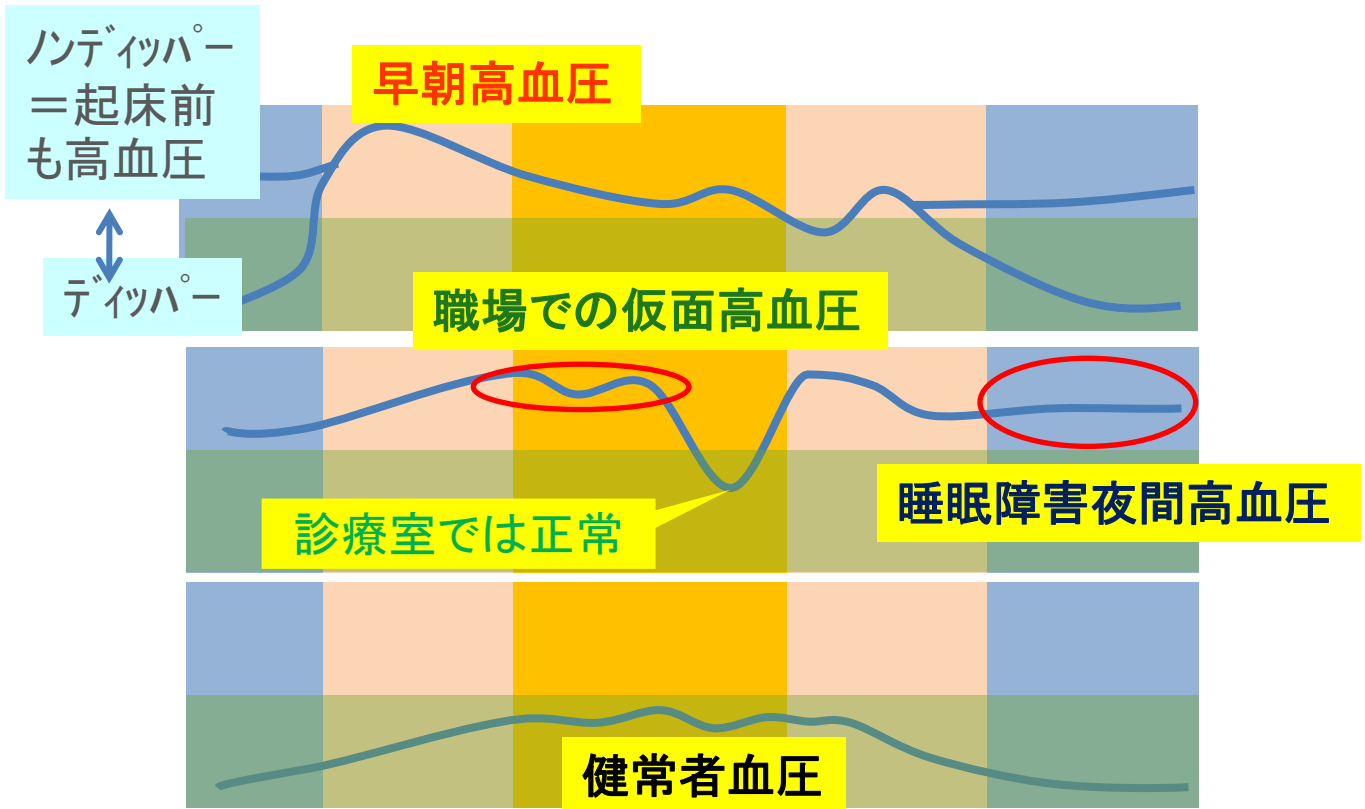
家庭血圧



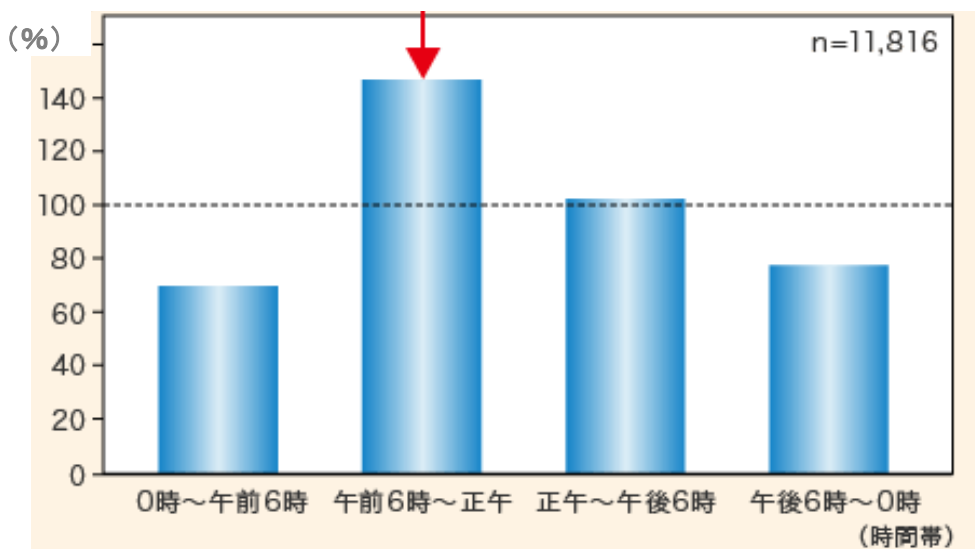
高血圧の治療を要する値は、リラックスできているご家庭での測定と、緊張されているクリニックでの測定とでは差があります。

ご家庭では、上の血圧（収縮期血圧）は135mmHg以上、下の血圧（拡張期血圧）は85mmHg以上からが、治療が必要と考えられています。

■ 高血圧のパターンは様々です。
出来るだけ、多くの場面で血圧を測定しましょう



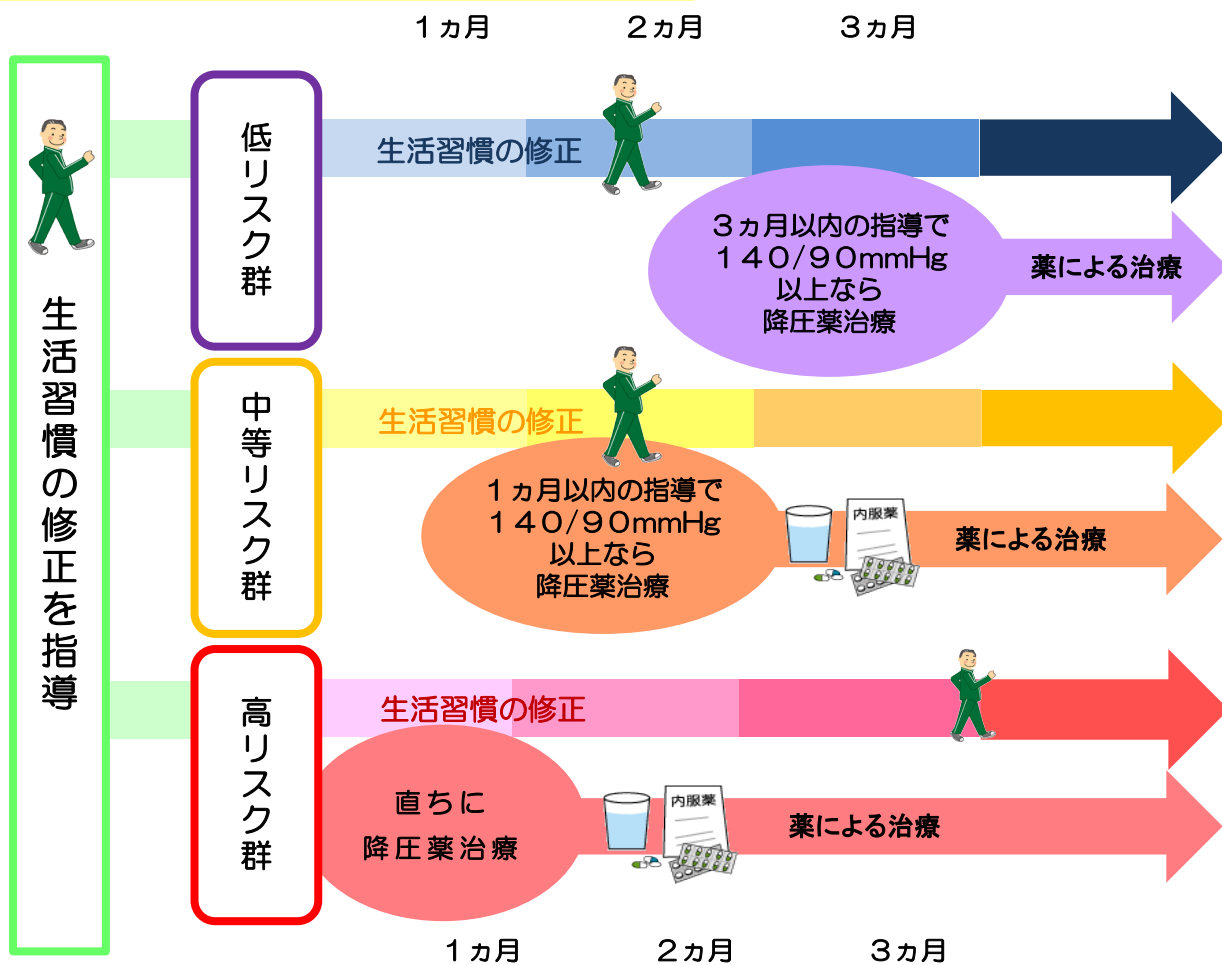
脳卒中発生率のピーク
早朝高血圧が関与



高血圧のリスク度合い

リスク層 (血圧以外のリスク要因)	上の血圧	正常高値血圧 130-139/ 85-89mmHg	I 度高血圧 140-159/ 90-99mmHg	II 度高血圧 160-179/ 100- 109mmHg	III 度高血圧 ≥180/ ≥ 110mmHg
	下の血圧				
リスク第一層 (危険因子がない)		リスク なし	低リスク	中リスク	高リスク
リスク第二層 (糖尿病以外の1, 2個の危険因子、 メタボリックシンドロームがある)		中リスク	中リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 (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 いずれかがある。)		高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

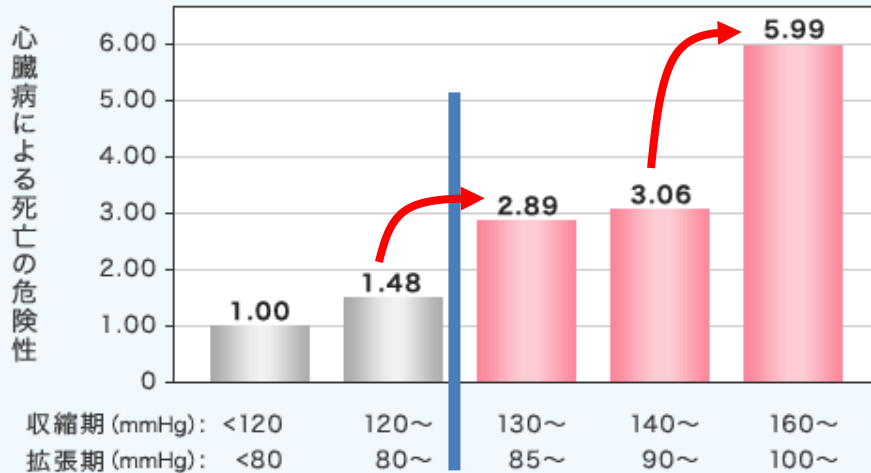
高血圧のリスク度合い別対処法



高血圧による心臓病と脳卒中の死亡の危険性

指摘血圧の設定根拠

血圧上昇と心臓病による死亡の危険性 (男性: 40~59歳)



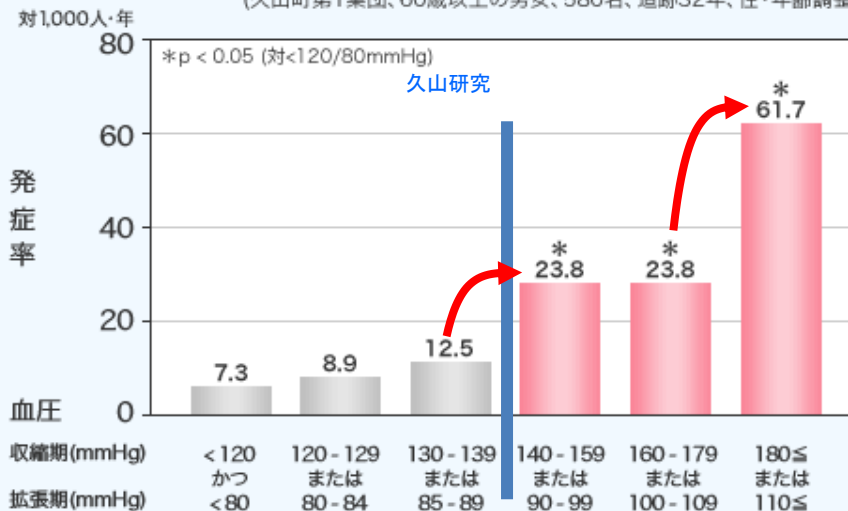
Sairenchi, T. et al: Hypertension Research 28(11):901,2005より作図

日本人の男性で血圧値と脳や心臓病の関係を調べた結果では、血圧が上昇するにつれてこれらの病気が起こりやすくなることがわかっています。

心筋梗塞などの心臓病死は上の血圧が130mmHgと120mmHgで危険性に約2倍の差がありますし、脳卒中では、上の血圧値が140mmHgと130mmHgでは、危険性に約2倍の差があります。これは女性でも大きな違いはありません。

血圧値別にみた脳卒中発症率

(久山町第1集団、60歳以上の男女、580名、追跡32年、性・年齢調整)



高血圧治療ガイドライン2009(JSH2009)より改変

高血圧のリスク度をチェックしましょう。

(1) 血圧が130/85mmHg以上の方で、次のうち1つでもあてはまるものはありますか？

糖尿病、脳出血、脳梗塞、無症候性脳血管障害、一過性脳虚血発作、左室肥大、狭心症、心筋梗塞、冠動脈再建手術、心不全、蛋白尿、腎障害、腎不全、動脈硬化性プラーク、頸動脈内膜・中膜壁厚、血管疾患、塞性動脈疾患、高血圧性網膜症

YES → **高リスク** ↓ NO

(2) あてはまるものに、チェックしてください。

- ・65歳以上である
- ・脂質異常^(※1)がある
- ・タバコを吸う
- ・肥満、または男性なら腹囲85cm以上、女性なら腹囲90cm以上である
- ・血縁家族に50歳未満で心血管病を発症した人がいる
- ・血圧と血糖が高いタイプのメタボリックシンドローム^(※2)である

3つ以上あてはまりますか？

YES → **高リスク** ↓ NO

(3) 血圧は180/110mmHg以上ですか？

YES → **高リスク** ↓ NO

(4) (2)の項でチェックした数はいくつですか？

1つまたは2つ→YES なし→No

YES ↓ ↓ NO

(5) 血圧は160/100mmHg以上ですか？

YES ↓ ↓ NO
高リスク **中等リスク**

(6) あなたの血圧値は？

160/100mmHg以上→A
140/90mmHg以上→B
130/85mmHg以上→C

A ↓ ↓ B ↓ C
中等リスク **低リスク** 付加リスクなし

※1: 脂質異常とは、次のいずれかに該当している場合をいいます。

HDLコレステロール値が40mg/dl未満
LDLコレステロール値が140mg/dl以上
中性脂肪値が150mg/dl以上

※2: 血圧と血糖が高いタイプのメタボリックシンドロームとは、正常値以上の血圧レベルと腹部肥満（腹囲=男性85cm以上、女性90cm以上）に加え、空腹時血糖110-125mg/dlかつ/または糖尿病に至らない程度の高血糖のことをいいます。

当クリニックでは、さまざまな血圧計に対し、
最安値店をインターネット検索し、紹介しています。

腕を入れるだけの簡単血圧計：1万円前後



低価格血圧計：4千円前後

