

高血圧治療ガイドライン2014

はじめに

高血圧治療のガイドラインというものが、日本高血圧学会から示されています。これが今回一部改定になりました。このことがテレビ番組で放映されたようで、何人かの患者さまから「基準が変わったそうだね」とお尋ねがあったので、今回はこれについて解説します。

治療の目的

高血圧治療の目的は、血圧を下げるのではなく、高血圧の持続によってもたらされる心血管病の発症・進展・再発を抑制し、死亡を減少させることです。収縮期血圧10mmHg、拡張期血圧5mmHg 低下させると、心血管病のリスクは脳卒中で40%、冠動脈疾患で20%減少させることが明らかにされています。

成人における血圧値の分類

正常も高血圧も細かく分類されていますが、140/90mmHg 以上が高血圧であり、それ未満が正常血圧になります。(mmHg)

	分類	収縮期血圧	拡張期血圧
正常域 血圧	至適血圧	<120	かつ 80<
	正常血圧	120-129	かつ/または 80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または 85-89
高血圧	I 度高血圧	140-149	かつ/または 90-99
	II 度高血圧	160-179	かつ/または 100-109
	III 度高血圧	≥180	かつ ≥110

治療対象

心血管病の危険因子

糖尿病、65歳以上、喫煙、脂質異常症、肥満、メタボリック症候群、若年(50歳未満)発症の心血管病の家族歴

I 度高血圧で、上に挙げた心血管病の危険因子が1つも無い患者さんは、3カ月以内に正常にならなければ、降圧薬治療が必要になります。糖尿病以外の危険因子が1~2個ある I 度高血圧と危険因子が1つも無い II 度高血圧は、1カ月以内に正常にならなければ、降圧薬治療が必要になります。直ちに降圧薬治療が必要なのは、I 度高血圧でも糖尿病がある場合や、3個以上の危険因子をもつ場合、II 度高血圧で危険因子が1個以上ある場合、そして III 度高血圧です。

降圧目標

これが今回少し改訂になりました。以前は、若年・中年が130/85mmHg だったのが、140/90mmHg に上げられました。また、高齢者は前期と後期に分けられました。若年・中年の降圧目標値が下げられたのは140/90mmHg 以上を高血圧としているにもかかわらず、目標値が低く設定されていたのが分り難かったためです。家庭血圧は診察室血圧より平均5mmHg 低くなることが報告されているため、それぞれ5mmHg ずつ低く設定されています。

カテゴリー	診察室血圧	家庭血圧
若年, 中年, 前期高齢者患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者患者	150/90mmHg 未満	145/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害・冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

家庭血圧を測定することは、白衣高血圧の診断や、降圧薬の効果判定に大変有用なので、ガイドラインでも測定を推奨しています。ガイドラインで推奨されている家庭血圧測定方法は、

1	朝, 起床後1時間以内	排尿後, 朝の服薬前, 朝食前, 座位1-2分安静後
2	晩, 就床前	座位1-2分安静後

1機会原則2回測定し、その平均をとる。(2回とも値を記載しておくこと)となっています。

J型現象

高血圧治療によって心血管病のリスクを低下させますが、血圧を低下させ過ぎるとかえって心血管病のリスクを上げてしまうことを、その形になぞられてJ型現象といえます。この現象は一般には浸透しているようで、患者さまからよく「血圧が低すぎると良くないと聞いたことがある」と言われます。このJ型現象が本当に有るのか無いのかは、様々な調査がされていますが、その存在は否定的なものが多いです。しかし、血圧を115/75mmHg 未満に低下させても、心血管病のリスクは際限なく低下するわけではないことが示されているので、この辺りが降圧目標値の下限ということになりそうです。

どうでしたか、参考になりましたでしょうか？
私も従来から、このガイドラインに沿って高血圧治療を行っています。
健診で“少し血圧が高い”と言われている方は
特に「何も症状が無いから」といって放置しておかないで、
自分の普段の血圧を知ることは非常に大切なので、
家庭血圧を測定してください。

