

# 高血圧治療ガイドライン2019

高血圧の基準が今までよりも厳しくなったと聞かれた方は多いと思います。

今回は高血圧治療ガイドライン2019で、血圧の基準がどう変わったのかを解説します。



高血圧があると、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害や、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症リスクが高くなることは皆さんもご存じの通りです。

高血圧の治療は、脳血管障害や虚血性心疾患の発症を予防するために行うのですが、従来から血圧が125/80mmHgを超えると、その発症が急激に高くなることが分かっていました。これを踏まえて、高血圧の基準は、140/90mmHg以上となっていました。では、どこまで血圧を下げれば良いのかは、長らくよく分かっていませんでした。また、下げすぎるとかえって臓器の血行不良により、脳血管障害や虚血性心疾患の発症を増やしてしまうのではないかとということが、長らく疑いとして残っていました。

これらに決着をつけるため、アメリカでSPRINT試験が行われ、2015年にその結果が発表されました。

これは、収縮期血圧を140mmHg>にコントロールした群と、120mmHg>にコントロールした2群に分けて、どちらが脳血管障害や虚血性心疾患の発症を抑えるかを比較検討した試験で、75歳以上の高齢者も含まれています。

その結果、どの年齢においても、120mmHg>にコントロールをした群が、脳血管障害や虚血性心疾患の発症が低く、120mmHg>の群に有害事象は認められませんでした。

これを受けて、米国は高血圧の基準を $\geq 140/90$ mmHgから、 $\geq 130/80$ mmHgに改定しました。

今回のガイドライン改定で、日本はどのようにするのか動向が注目されていましたが、日本は高血圧の基準を $\geq 140/90$ mmHgから変更はしませんでした。(表1)



|      | 収縮期血圧      |        | 拡張期血圧     |
|------|------------|--------|-----------|
| 高血圧  | $\geq 140$ | または    | $\geq 90$ |
| 高値血圧 | 130~139    | かつ/または | 80~89     |
| 正常高値 | 120~129    | かつ     | $< 80$    |
| 正常血圧 | $< 120$    | かつ     | $< 80$    |

〈表1〉 血圧値の分類 家庭血圧値はそれぞれ-5mmHgする。

しかし、高血圧治療の目標値は140/90mmHg>だったのを、130/80mmHg>に低く改定しました。

正常血圧も130/85mmHg>だったのを、120/80mmHg>としました。

正常高値と高値血圧は日本らしい曖昧な表現となっています。

注意していただきたいのは、家庭血圧はそこから-5mmHgですから、正常血圧は家庭で測定した場合、115/75mmHg>と従来の考え方より随分低いのが分かっていただけだと思います。

|  | 診察室血圧      | 家庭血圧       |
|--|------------|------------|
| 75歳未満の人<br>脳血管障害患者<br>虚血性心疾患患者<br>慢性腎臓病患者<br>糖尿病患者 | $< 130/80$ | $< 125/75$ |
| 75歳以上の人  | $< 140/90$ | $< 135/85$ |

〈表2〉 降圧目標

75歳以上でも可能であれば、過降圧による立ちくらみに注意しながら、130/80>を目指す。

「年だから140くらいの血圧はあっても良いのではないかとか、「120/70は低すぎるのではないかと」といった、何となく皆さんが思っていた考えは当たらないということですね。考えてみれば、近所の方で、「血圧が高くて亡くなった」という話は聞いても、「血圧が低くて亡くなった」という話は聞いたことがありません。

ただし、急激な降圧は脳梗塞を起こす危険があるので、従来から禁忌となっています。