



**高血圧の血圧分類や  
降圧目標が変わりました！**

平成31年4月に「高血圧治療ガイドライン2019」が発表されました。

今回のガイドラインでは、「血圧分類」と「降圧目標」について大きな変更が行われました。

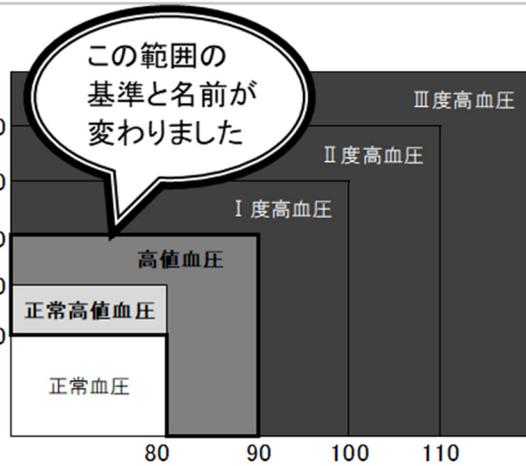
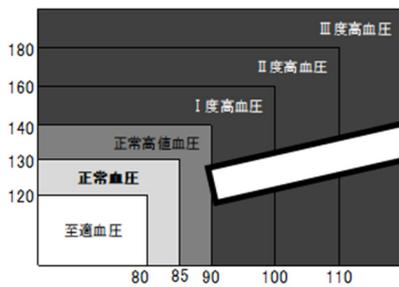
**改正 血圧分類**

血圧は、上の血圧(収縮期血圧)と下の血圧(拡張期血圧)で表します。収縮期血圧が140 mmHg以上、または拡張期血圧が90 mmHg以上の場合、「高血圧」と診断されます。この「高血圧」と診断される診断基準は変更がありません。

今回変更があったのは、高血圧

になる前の分類」で収縮期血圧が「130～139 mmHg」、拡張期血圧「80～89 mmHg」の所です。この値は「高血圧」と診断されないものの、正常ではない値「高

■高血圧の分類  
(診察室血圧/日本高血圧学会)



値血圧」と区分され、また収縮期血圧「120～129 mmHg」も「正常高値血圧」となり正常血圧と区別されました。

これらの値は、さまざまな臨床研究の結果、将来高血圧に移行しやすく、また脳卒中や心筋梗塞を発症しやすいため、積極的な生活習慣の改善が必要です。

以下の生活改善のポイントを参考に「正常血圧」⇨収縮期血圧120 mmHg未満、拡張期血圧80 mmHg未満に近づけましょう。

**改正 降圧目標**

高血圧と診断された人の「降圧目標」についても大きな変更が行われました。

今までの降圧目標は、75歳未満は、収縮期血圧140 mmHg未満かつ拡張期血圧90 mmHg未満、75歳以上では収縮期血圧150 mmHg未満かつ拡張期血圧90 mmHg未満でした。

今回の改定では、75歳未満では、収縮期血圧130 mmHg未満かつ拡張期血圧80 mmHg未満」と厳格な目標が定められました。

また75歳以上も、「140 mmHg未満かつ90 mmHg未満」と以前より

も厳しくなっています。

<生活習慣改善3つのポイント>

- ①減塩する  
普段の調理や食事で減塩を意識しましょう。加工食品は「栄養成分表示」をチェックしましょう。
- ②肥満を解消する  
肥満の人は体重を3%減らすと、血圧を下げる事ができます。
- ③身体活動を増やす  
今より、「+(プラス)10分」動くことを意識してみましょう。

**自分の血圧を知っていますか？**

剣淵町国保の特定健診受診者のうち、高血圧や高値血圧に該当する割合は38.4%。3人に1人は、高血圧の疑いがあります。

血圧が高くても自覚症状はでません。脳・心臓・腎臓は特に高血圧に弱い構造となっているため、注意が必要です。

まずは、日常生活の中で血圧を測ることから始めてみませんか？