

高血圧ガイドラインが5年ぶりに改定

高血圧の基準値はどうなるの...?

高血圧の基準値は今まで通り **140/90** 以上 のまま変更ありません。
血圧を下げる努力目標である降圧目標が変更しました。

若年・中年者 130/85未満 → **140/90** 未満

後期高齢者(75歳以上) 140/90未満 → **150/90** 未満

なぜ変更になったのか...?

高めの数値に合わせたのはより低い目標血圧を支持するデータが乏しく、いくつかの介入試験で絶対リスクの減少が少なかったと言われています。さまざまな障害を伴うことが多い後期高齢者は重要臓器の血流障害をもたらす可能性に留意したためです。

家庭血圧

医療機関で測定する血圧は来院直後だったり、測定時に緊張していつもの血圧でないこともあります。そこで家庭血圧をより重視するようになりました。

135/85 未満 **コントロール良好** (正常域血圧)

朝の家庭血圧を測りましょう

- ◎ 起きたら1時間以内に。
- ◎ 排尿後、朝食の前、薬を飲む前に。
- ◎ 座って1~2分間安静にしてから、原則として2回測り、その平均値を用いましょう。



糖尿病合併症高血圧の目標

130/80 未満 (家庭血圧では**125/75** 未満)