

*** 今日の健康 (3月) ***

< 高血圧症の降圧目標値は全年齢で 130/80 未満 (その1) >

2025年8月に日本高血圧学会が6年ぶりに高血圧管理・治療ガイドラインを改訂し2025 (JSH2025) を発表しました。今まで年齢や合併症によって異なった降圧目標値が、全年齢で診察室血圧 130/80 mmHg 未満に統一されることになりました。

高血圧は日本人の約 4,300 万人が該当すると推定されており、血圧が良好にコントロールされているのはわずか 27%程度と主要経済国の中で最も低い状況です。

新ガイドラインで最も推奨される注意点は、血圧は高くなってから治療するのではなく、高血圧になる前に「管理」することが必要という考え方に変わっています。

降圧剤の服薬だけでなく、日常生活での血圧測定や生活習慣の改善が治療の柱になるという包括的な管理と治療への転換となっています。

< わかりやすく血圧は >

心臓が収縮した時に身体へ送り出された血液が血管の壁を押す力のことで「収縮期血圧」わかりやすく「上の血圧」と言われています。心臓が血液を貯えて次の収縮に備えているときの圧力を「拡張期血圧」「下の血圧」と言われています。



< 新しい高血圧の診断基準 >

診察室での血圧が 140/90 mmHg 以上の場合を高血圧と定義しています。

この基準は前ガイドラインと同じです。

130~139/80~89 mmHg を「高値血圧」、

120~129/80 mmHg 未満を「正常高値血圧」

として分類し、これらの段階から適切な管理を始めることが推奨されています。

< 160/100 という数字が話題になっているのはどうしてか? >

協会けんぽでは、特定健診の結果から 160/100 mmHg 以上の方には「すぐに医療機関を受診するように」という案内を送っています。

これは協会けんぽでの「医療機関への受診を強く勧める基準値」であり、診断基準そのものではありません。

「高血圧の診断基準」と「受診を促すための基準 (受診勧奨基準)」が混同されてしまったことが原因ですので、高血圧と診断されるのは従来通り、140/90 mmHg 以上です。

< 血圧の降圧目標値 >

診察室血圧: 130/80 mmHg 未満

家庭血圧: 125/75 mmHg 未満

これは、75歳未満の方も、75歳以上の高齢者の方も、糖尿病や慢性腎臓病などの合併症がある方も、基本的に同じ目標値を設定し原則として全年齢で 130/80 mmHg 未満になります。これは 140/90 mmHg を下回っていても、130/80 mmHg 以上では脳卒中や心筋梗塞の発症や死亡リスクが高いため、全年齢で降圧目標を 130/80 mmHg 未満を目指すこととなりました。