



血圧の正常値っていくつ？

日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン JSH2019

「健康診断で血圧が高いと指摘され、血圧を定期的に測定して下さいと言われました。家で毎朝測っていますが、135/85で安定しています。正常ですよね?!」
2019年4月、日本高血圧学会の高血圧治療ガイド

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

ラインが5年ぶりに改訂されました。血圧の管理には診察室での血圧よりも、家庭血圧を指標とすることが推奨されており、家庭血圧での正常血圧は115/75未満！135/85以上は高血圧です。昔から血圧はこれぐらいで、体調は絶好調。130を切ってくるとふらついて体調が良くないから、これぐらいが丁度良いと思っている方はいませんか？これこそが、「クリニカル イナーシャ（臨床的な惰性）」です。ガイドラインに沿えば治療を開始しなければならないのに特に症状がないのでそのまま惰性で様子を見てしまう。そうこうしているうちに動脈硬化は進行し脳卒中、心筋梗塞を引き起こす。脳心血管病死亡の約50%が高血圧に起因するものと推定されており、高血圧に起因する脳心血管病死亡は年間約10万人。血圧が高いといわれたら、まずは家庭血圧を測定しましょう。朝晩2回の家庭血圧を7日間、少なくとも5日間測定し、平均値を用います。具体的には、朝は起床後1時間以内、排尿後、朝食直前、朝の服薬前で、晩は就寝前、座位1-2分の安静後に測定します。診察室血圧と家庭血圧の間に差がある場合、家庭血圧による診断を優先します。家庭血圧115/75以上のすべての方は、減塩や適正体重の維持、有酸素運動や節酒、



降圧目標	診察室血圧 (mmHg)	家庭血圧 (mmHg)
75歳未満の成人*1 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) 冠動脈疾患患者 CKD患者(蛋白尿陽性)*2 糖尿病患者 抗血栓薬服用中	<130/80	<125/75
75歳以上の高齢者*3 脳血管障害患者 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) CKD患者(蛋白尿陰性)*2	<140/90	<135/85

禁煙などの生活習慣の改善が必要で、それでも血圧が下がらなければクスリを適切に服用して家庭血圧を75歳未満の方は125/85未満、75歳以上の方は135/85未満を目標に下げする必要があります。「健康日本21(第二次)」では、2022年までの10年間に国民の収縮期血圧の平均値を4mmHg低下させる(男性 138mmHg → 134mmHg、女性 133mmHg → 129mmHg)ことが目標に掲げられています。国民の収縮期血圧を4mmHg低下させると、脳卒中死亡が年間約1万人、冠動脈疾患死亡が年間約5000人減少すると推計されています。

高血圧の治療を受けていない有病者の数は1,850万人に上り、自分の高血圧を知らない有病者は1,400万人とされています。あなたも、クリニカル イナーシャに陥っていませんか？