

《高血圧治療ガイドラインJSH2004最新版!!!》

◆正常血圧とは.....130mmHg未満/85mmHg未満

◎成人の血圧分類	収縮期血圧		拡張期血圧
<input type="checkbox"/> 至適血圧	120未満	かつ (and)	80未満
<input type="checkbox"/> <b>正常血圧</b>	<b>130未満</b>	<b>または (or)</b>	<b>85未満</b>
<input type="checkbox"/> 正常高値血圧	130~139	または (or)	85~89
<input type="checkbox"/> 軽症高血圧	140~159	または (or)	90~99
<input type="checkbox"/> 中等症高血圧	160~179	または (or)	100~109
<input type="checkbox"/> 重症高血圧	180以上	または (or)	110以上
<input type="checkbox"/> 収縮期高血圧	140以上	かつ (and)	90未満
◎家庭血圧分類	収縮期血圧		拡張期血圧
<input type="checkbox"/> <b>正常血圧</b>	<b>125未満</b>	<b>かつ (and)</b>	<b>80未満</b>
<input type="checkbox"/> 高血圧	135以上	または (or)	85以上

◆心臓血管病の危険因子※1

- 高血圧
- 喫煙
- 糖尿病
- 脂質代謝異常(高コレステロール血症、低HDLコレステロール血症)
- 肥満(内臓肥満:ウエストサイズ・男性85cm以上、女性90cm以上)
- 尿中微量アルブミン
- 高齢(男性60歳以上、女性65歳以上)
- 若年発症の心血管病の家族歴

◆臓器障害の危険因子※2

- [脳]:脳出血・脳梗塞・無症候性脳血管障害・一過性脳虚血発作・認知機能障害
- [心臓]:左心室肥大・狭心症・心筋梗塞・心不全
- [腎臓]:蛋白尿・腎障害・腎不全(血清クレアチニン1.3mg/dl以上、女性1.2mg/dl以上)
- [血管]:動脈硬化性プラーク、頸動脈内膜一中膜肥厚>0.9mm、大動脈解離、閉塞性動脈疾患
- [眼底]:高血圧性網膜症

◆高血圧の内服治療の開始基準

- 130~139/80~89mmHgで、**糖尿病**または(or)**慢性腎疾患**を有する場合
- 140以上/90以上mmHgで、危険因子(心臓血管病※1・臓器障害※2)が3個以上又は、いずれかがある場合**
- 糖尿病以外の危険因子が1~2個の時、1ヶ月後に血圧測定して140mmHg以上/90mmHg以上ある場合
- 危険因子がなく、3ヶ月後に血圧測定して140mmHg以上/90mmHg以上ある場合

◆高血圧の治療目標

- 後期高齢者(75歳以上)の場合 140/90mmHg未満(最終降圧目標)、150/90mmHg未満(中間暫定目標)
- 前期高齢者(65歳以上)の場合 140/90mmHg未満
- 中年・若年の場合 130/85mmHg未満**
- 糖尿病患者・腎障害患者の場合 130/80mmHg未満

◆生活習慣の修正項目

- 食塩制限 6g/日
- 野菜・果物の積極的摂取(糖尿病や腎障害の場合には推奨出来ない)
- コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える
- 適正体重の維持する。BMI:体重(kg)÷[身長(m)]<sup>2</sup> が25未満を目標に
- 運動療法:有酸素運動を毎日30分以上を目標に定期的に行う(心血管病の無い高血圧患者が対象)
- アルコール制限:エタノールで男性は20~30ml以下、女性は10~20ml以下
- 禁煙

◆高血圧の診断及び経過観察に必要な検査

[年3~4回 実施必要]

- 標準12誘導心電図(左心室肥大、心筋虚血の有無確認、内服薬の効果判定)
- 胸部レントゲン写真(心臓の大きさ、肺の血管の状態、心不全の有無確認)
- 血液検査(薬による影響の確認:糖尿病、高脂血症、腎機能、肝機能、電解質バランス、内服薬による影響確認)

[年1回 実施必要]

- 24時間血圧測定検査(高血圧の日内変動、内服薬の効果判定)
- 心臓超音波検査(左心室肥大の確認、心機能の評価、内服薬の効果判定)
- 頸動脈超音波検査(動脈硬化性プラークと内膜肥厚の確認)
- トレッドミル運動負荷試験(心筋虚血の確認、有酸素運動の目標心拍数設定、内服薬の効果判定)
- 眼底検査(高血圧性網膜眼底変化の確認)

※医療法人 順秀会 東山内科小児科・東山健康管理センターと スカイル内科・スカイル健康管理センター 及び 星ヶ丘内科・小児科とは、診察時間が異なります。診察時間と各科専門医師の分担表を裏面に記載してあります。

※24時間対応コンピュータ予約システム(電話・インターネット・携帯電話・i-mode対応)

- ◆医療法人 順秀会 homepage: <http://www.junshu.jp>
- ◆健診結果・医学的内容に関するご質問は: [med@junshu.jp](mailto:med@junshu.jp)
- ◆メンタルヘルスケア(心の相談窓口)心療内科への相談は: [mind@junshu.jp](mailto:mind@junshu.jp)(新設)
- ◆検査予約・検査料金や医療事務に関するお問い合わせは: [info@junshu.jp](mailto:info@junshu.jp)