

勝浦市太極拳サークル

新規会員随時募集中

# 美心会だより

## 血圧基準値改訂

### “沈黙の殺し屋”高血圧

高血圧では、血管の壁に高い圧力がかかり続けるため、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳出血や脳梗塞、慢性腎臓病といった合併症を引き起こします。しかし、多くは自覚症状がなく、「サイレント・キラー(沈黙の殺し屋)」とも呼ばれます。

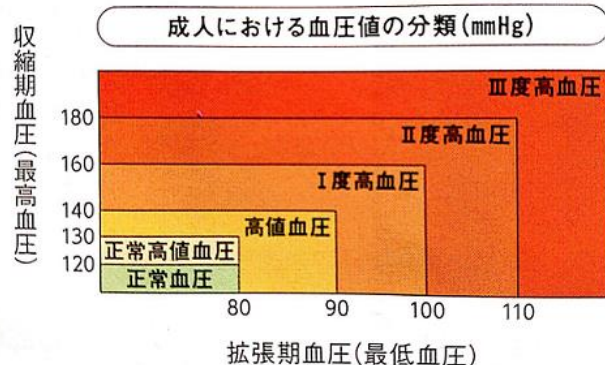
国内で4000万人以上と推計されている高血圧患者のうち、治療を受けているのは半数程度。その中で、血圧をコントロールできているのはさらに半数程度とされています。

### ガイドライン改訂で、「正常血圧」などの基準値が引き下げに

2019年の4月、日本高血圧学会は、診断基準を5年ぶりに改訂し、「高血圧治療ガイドライン2019」を発表しました。

新しいガイドラインでも、高血圧の基準値は従来通り、診療室血圧が140/90 mm Hg、家庭血圧が135/85 mm Hgとされました。収縮期血圧、拡張期血圧のいずれか一方でも基準値以上であれば、高血圧と診断されます。

今回の改訂では、「至適血圧」という区分がなくなり、「正常血圧」、「正常高値血圧」の基準値がより厳しく引き下げられ、「高値血圧」が新たに設定されました。また、合併症のない75歳未満の成人の降圧目標が、従来の140/90 mm Hg未満から130/80 mm Hg未満に引き下げられました。



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より作成  
 ※家庭では診察室より低い値が出やすいため、家庭血圧は収縮期血圧135mmHg以上、かつ/または拡張期血圧85mmHg以上が高血圧とされている。

### 合併症予防のために、生活習慣の改善を

収縮期血圧が120 mm Hg以上、あるいは拡張期血圧が80 mm Hg以上になると、脳卒中が増え、それぞれ140 mm Hg、90 mm Hg以上になると、合併症の発症頻度はさらに高くなります。そのため、「正常高値血圧」以上の分類にあてはまる方は生活習慣を見直して、正常血圧を目指す必要があります。

日本人の高血圧には、特に塩分の過剰摂取と肥満が関与します。塩分の摂取量は、1日あたり6g未満に抑えましょう。また、野菜や青魚を積極的に摂り、動脈硬化を招くコレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えましょう。

血管の健康維持には運動も大切です。毎日30分以上を目標に、ウォーキングなどの有酸素運動で体を動かしましょう。そのほか、飲酒量を減らし、禁煙することも大切です。

血圧対策に役立つ成分を摂ることもおすすめです。ゴマ由来の成分、ゴマペプチドは、血圧の調節に関係するアンジオテンシン変換酵素(ACE)の働きを抑えて、適圧の維持に役立つという研究結果が報告されています。