

## 高血圧を 甘く見るなかれ！

### 高血圧の正常値知ってますか？



院長の高山です。皆さん、それぞれの血圧の正常値の範囲を  
詳しくお調べします！一緒に頑張ります。

#### 血圧管理の目標（家庭血圧）

年齢	条件	目標値
75歳未満	通常	125/75 mmHg 未満
	脳血管障害あり／未評価 または慢性腎臓病（タンパク尿陽性）	135/85 mmHg 未満
75歳以上	通常	135/85 mmHg 未満
	以下のいずれがあり： ・脳血管障害あり／未評価 ・慢性腎臓病（タンパク尿陽性） ・冠動脈疾患 ・糖尿病 ・抗血栓薬服用中	125/75 mmHg 未満

### 高血圧の放置による経済損失

血圧管理の目標値って、皆さんご存じですか？なんとなく、ざっくりと、これくらいかな？っていうのを感じて知っている方と、しっかり、数値としてご存じの方と、実は自分の中の普通の血圧「自分にとっての」正常値として認識されている方とまちまちだと思えます。そこで今日は、我々が外来で患者さんを診させていたかどうかとの正常値について簡単に説明させていただきます。かともいいます。そのまえに！！なぜ血圧を高いまま放っておくと、良くないのか。血圧が高くても、ほとんどの人は自覚症状はありませんが、気づかぬうちに血管の動脈硬化が進み、脳卒中や心臓病を起こすことがあるからです。腎機能に対しても良くないです。例えば、外に置きっぱなしのゴムホースと同じ状況になって、水を撒こうと圧をかけたときに、ホースが割れて途中から水が噴き出した状態が脳出血と同じ状況です。日本人は「がん」となり、一生懸命になり、高血圧となると、比較的安易で楽観的に考えがちですが、「がん」だっただけで見つかるまでは、ただ見つかったくないだけで、皆さん体の中に「がん」が存在しているわけだけ。一方で、高血圧は目に見えて、その存在をアピールしてくれているわけですから、逆に言えば、こんなわかりやすい疾患はないわけです。しかも、血圧計一つですぐに知ることができると、令和元年度厚生労働省の医療給付実態調査報告書によると、脳卒中（脳血管疾患）推計平均入院日数63・67日、入院1日当たり医療費33・533円、推計平均入院日数2・136、490円、心臓病（虚血性心疾患）推計平均入院日数9・99日、入院1日当たり医療費98・236円、推計1入院当たり医療費981・542円となります。めっちゃ高額です。何より、場合によっては後遺症などにより著しく活動性が制限されるのが一番悲しいことです。高血圧放置による経済損失は大きいのです。

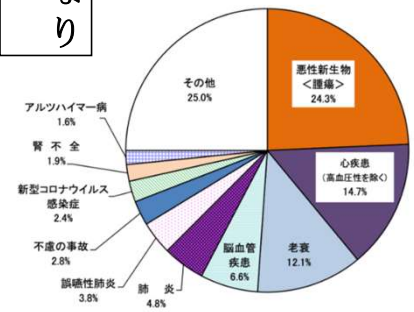
### 日本の死因の第二位第四位の原因となる うる疾患の一つがあなたの「高血圧」

なので、血圧管理は大事なんです。動脈硬化によるものや、もともと家族性のもので、原因は様々ですが、いずれにせよ、高血圧の増悪因子は喫煙と生活習慣病となります。なので、禁煙や塩分制限、体重減量や食生活の改善がとても大事にあります。その具体的なお話はまた別の機会です。血圧管理における降圧目標値ですが、75歳未満、家庭血圧125/75mmHg未満、ただし、脳血管障害（両側内頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価）、慢性腎臓病タンパク尿陽性の場合、家庭血圧135/85mmHg未満と少し高めの設定。75歳以上、家庭血圧135/85mmHg未満、ただし、脳血管障害（両側内頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価）、慢性腎臓病タンパク尿陽性の場合、冠動脈疾患、糖尿病、抗血栓薬服用中の場合は、家庭血圧125/75mmHg未満、診察室での血圧目標値はこれらの値に収縮期血圧（上の血圧）が+10mmHg、拡張期血圧（下の血圧）が+5mmHg、足した値になります。いずれの場合も厳しめの目標値は125/75未満ということですが、血流が悪くなると弊害が出るパターンもあるため、主治医に確認が必要です。寒暖差には要注意です。皆さん、ヒートショックに気を付けて、しっかり健康被害の観点でも、経済負担の観点でも、血圧管理心掛けてください。血圧管理の事でお困りの際は、お気軽に当院まで。

トータルケアガーデン湘南海老名クリニック  
Total Care Garden Shonan Ebina Clinic

訪問診療・脳神経外科・脳神経内科・内科・訪問リハビリテーション  
〒243-0433 神奈川県海老名市河原1-2-30-21 ナッシングガーデン海老名1階

TEL 046-244-6070 ご予約お電話ください



【出典】厚労省「令和5年人口動態統計月報年計の概況」主な死因の割合