

楽しみにしていたサッカーワールドカップブラジル大会も「サムライジャパン」は惜しくも予選リーグで敗れ去ってしまいました。個人的には大久保嘉人の代表復活にワクワクして決勝リーグでのゴールを願っていたのですが、はかない夢と砕け散ってしまいました。日本戦は早朝の試合が多く、慣れない早起きや負けた悔しさで、血圧が上がった方もいたでしょう。



ところで、血圧のコントロールが大事なことは皆知っていますよね。しかし、「なぜ必要な?」、「どの程度まで必要な?」と疑問を持たれている方も多いでしょう。今年 (2014 年) 「高血圧治療ガイドライン」が新しくなりました。今回は血圧コントロールの必要性をすこしわかりやすく、ガイドラインにそって説明しましょう。

人体に必要な血圧は

ガイドラインによれば、成人における正常血圧は「130/85 mmHg 未満」とされ、140/90mmHg 以上を高血圧としています。140/90mmHg 以上を高血圧とすることは万国共通です。また、多くの研究から、**至適血圧 (脳卒中、心疾患などがおこりにくい血圧) は 120/80mmHg 未満**です。年齢や時間帯によって変動はありますが、血圧は下げれば下げるほど将来的に合併症がおきにくいとされています。

高血圧治療の目標は **140/90mmHg 未満**

ガイドラインでは降圧目標は 140/90mmHg 未満とされています。また、年齢や合併している疾患により多少異なり、後期高齢者 (75 歳以上) の方は 150/90mmHg 未満、糖尿病や慢性腎臓病の方は 130/80mmHg 未満、脳梗塞や心筋梗塞・狭心症の方は 140/90mmHg 未満と細かく分けられています。いずれにしても 130/80mmHg 未満と考えていけば間違いのないでしょう。(図 1)

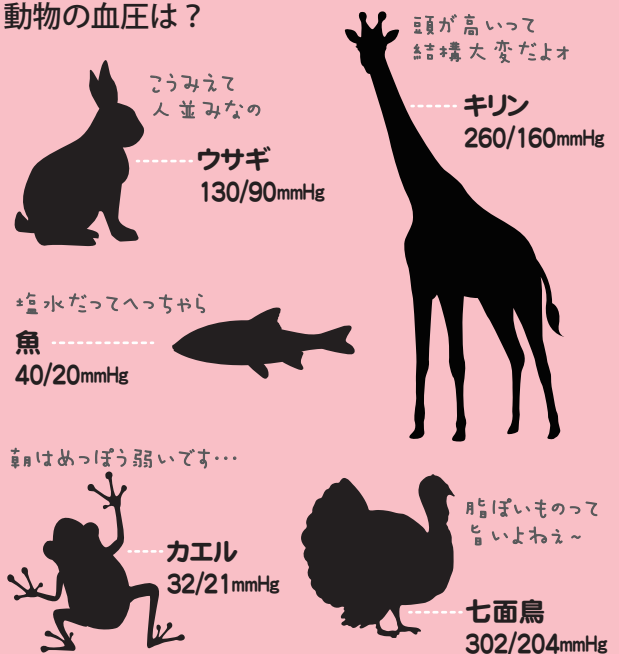
(図 1) 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者 (65 歳以上 75 歳未満)	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満
後期高齢者 (75 歳以上)	150/90mmHg 未満	145/85mmHg 未満
糖尿病患者	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
慢性腎臓病患者 (尿タンパク陽性)	130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg 未満	135/85mmHg 未満

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より改変

豆知識

動物の血圧は?



コラム

ガイドラインでは降圧目標を「診察室血圧」と「家庭血圧」の両方で記載されており、図 1 の通り 5mmHg の差がつけられています。家庭とは異なって、クリニックなどの診察室で血圧を測定するときはどうしても緊張してしまいますので、+5mmHg と考えたらよいでしょう。



家庭血圧測定は意味のあること

ガイドラインでは、「家庭血圧と診察室血圧の診断が異なる場合は家庭血圧の診断を優先する」と明記されています。一般的な生活状態での血圧が、コントロールしていくうえでもいかに重要であるかがわかりになると思います。

特に夜に血圧上昇を示す型は要注意です。夜間の血圧変動を知ること、そしてそれに合わせて薬の飲み方を変えることは重要なポイントです。

なかなか忙しくて測定できない方は、事業所で出勤時や休み時間にでも測定して自己管理に努めていただければと思います。

まずは生活習慣の修正を

高血圧は生活習慣病の一つですので、生活習慣の修正により高血圧の予防および降圧効果が期待できます。そのポイントは食事と体重。

塩分を控えることは最も重要なことです。減塩目標は食塩6g/日未満。うめぼし1個(10g)で塩分約2g。味噌やとんかつソースの大好きな私にとってはかなり苦痛。しかし将来にむけて薄味に慣れるように努力しています。一緒に薄味に慣れましょう。肥満も大敵。約4Kgの減量で-4.5/-3.2mmHgの有義の降圧が得られたと報告されています。BMI 25以上の方はまず減量です。

**野菜
果物**

積極的な摂取

生活習慣
の
修正項目



高血圧予防のためには
減塩の努力が大切です!

飲酒

エタノール換算で

男性：20~30ml/日以下
（およそ日本酒1合
ビール中瓶1本
焼酎半合弱）

女性：10~20ml/日以下

禁煙

減塩

6g/日未満

例：梅干し1個(10g)
に塩分約2g

脂質

コレステロールや
飽和脂肪酸の摂取
を控える
魚の積極的な摂取

減量

BMI 25 未満

運動

有酸素運動を
中心に定期的に
(毎日30分以上)

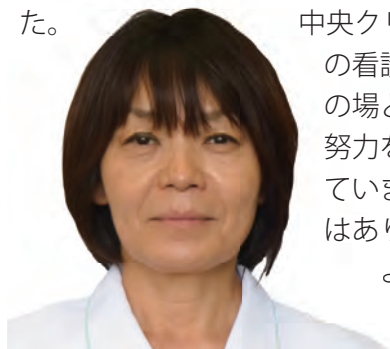
日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より改変

職員紹介 其二

2014年4月、社会医療法人宏潤会における人事異動により中央クリニックに赴任してまいりました。

法人においては、大同病院（外科・整形外科・内科・呼吸器科・小児科）・大同訪問看護ステーション・大同老人保健施設と31年間看護業務および看護管理をしてまいりました。

中央クリニックは、私の看護人生の最終章の場として精一杯の努力をしたいと考えています。不慣れではありますが、何卒よろしくお願い致します。



科長

谷川 泉



QC大会で大賞ゲット!

2014年7月16,17日に木曾文化ホールで行われました第13回大同グループ小集団活動発表大会に宏潤会代表として参加しました。テーマ「聴力検査を見直そう!」で発表して感動賞を受賞しました。感激!!! 協力して下さった皆様に感謝致します。



フレッシュぴちぴち一同

中央クリニック通信 vol.2
(2014年8月号)



編集・発行 社会医療法人宏潤会 中央クリニック
愛知県東海市東海町5丁目3番地
TEL 052-603-7310 FAX 052-603-7087