

健康 ぷらざ

下げすぎにもご注意

— 高血圧の治療 —

指導：慶應義塾大学医学部内科 教授

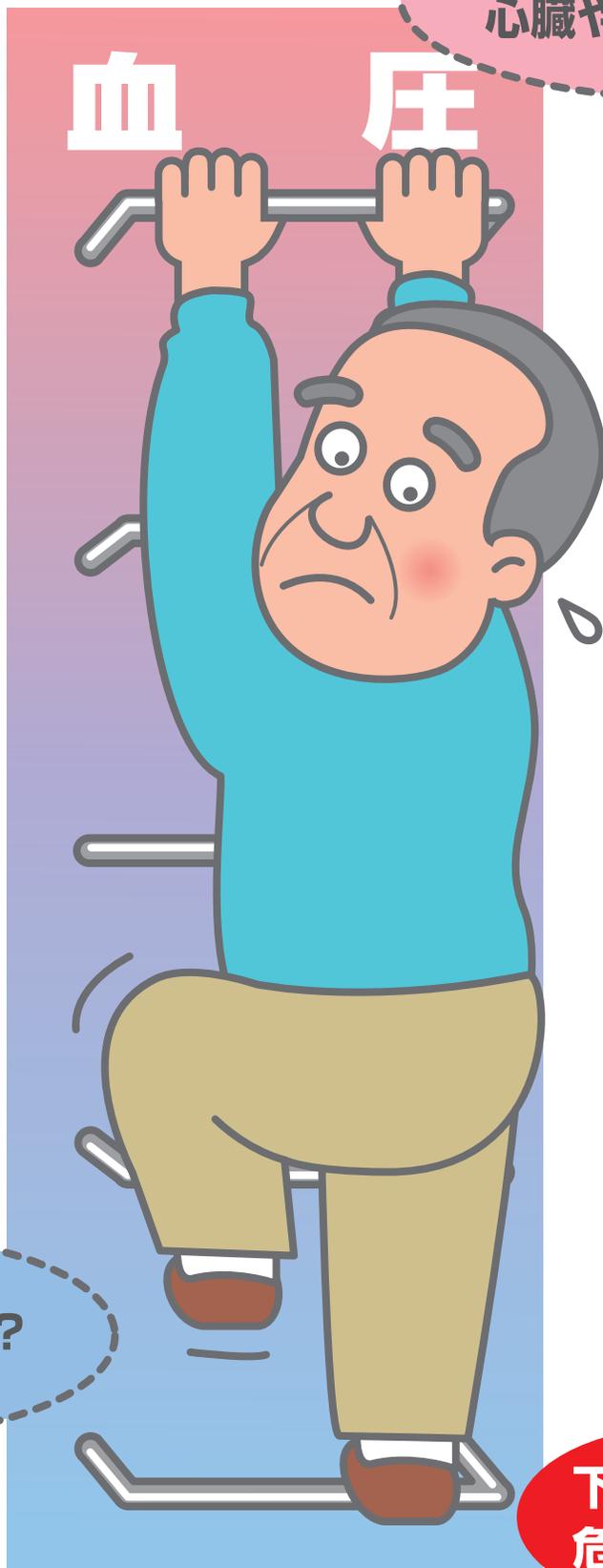
猿田 享男

企画：
日本医師会

No.130

どこまで下げれば安全か

高血圧は、放っておくと心臓や血管に負担をかけ、脳や心臓、腎臓などに様々な障害をもたらす原因となります。これらの予防のためにも高血圧の治療は大切ですが、その際問題となるのは、どこまで血圧を下げれば安全かということです。年齢や合併症の有無にもよりますが、上（収縮期血圧）が140 mmHg未満、下（拡張期血圧）が90 mmHg未満が目安であり、若年・中年者では上が130 mmHg未満、下が85 mmHg未満が理想です。



高いと
心臓や血管に負担が

血圧は低すぎてもよくありません

しかし、血圧が低すぎるのも問題です。動脈硬化が進んでいるお年寄りの場合には、血圧を下げすぎると、かえって狭心症の発作や脳梗塞を起こしたり、腎臓の働きを悪くすることがあります。

例えば、70歳代では目標値として、上を150～160 mmHg以下、下を90 mmHg未満にして、その後可能であれば、上を140 mmHg以下に、下を90 mmHg未満とするとよいでしょう。お年寄りでは、急な下げすぎは危険です。

低ければ安全？

目標値は医師とよく相談を

お年寄りには特に個人差が大きく、糖尿病や腎臓病などの合併症があると目標値が変わってきます。かかりつけ医の指示に従って、適正な血圧値を維持するよう心がけましょう。

下げすぎは
危険です！