

健康 ぷらざ

お年寄りは特にご注意 — 血圧はどこまで下げる? —

企画：
日本医師会

No. 204

指導：慶應義塾大学 名誉教授

猿田 享男

高血圧の基準

医院や病院などで一般に測られている血圧は「随時血圧」と呼ばれます。それが基準となつて、現在のところ安静時で上（収縮期血圧）が140mmHg以上、または下（拡張期血圧）が90mmHg以上、あるいはその両方の場合が高血圧とされています。高血圧が続くと、脳・心臓・腎臓の障害や動脈瘤などが起こってくるため、血圧が正常範囲内にあることが大切です。

ガイドラインによる「降圧目標」

日本高血圧学会による「高血圧治療ガイドライン2004」では、下図のような血圧の「降圧目標」が定められました。病院などで測ると正常なのに家庭での血圧が高い「仮面高血圧」や早朝に高血圧になる「早朝高血圧」では心血管疾患の危険性が高いことがわかってきたため、24時間にわたって安定した血圧を保つための治療が重要だと考えられています。

降 圧 目 標	
高齢者	→ 140/90mmHg未満
若年・中年者	→ 130/85mmHg未満
糖尿病患者 腎障害患者	→ 130/80mmHg未満

(日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2004より)

お年寄りの血圧は？

血圧は下げればいいというものでもありません。お年寄りでは収縮期血圧を120mmHg未満に、あるいは拡張期血圧を60mmHg未満に低下させると、かえって心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなることが指摘されています。そのため、糖尿病や腎障害を合併していないお年寄りでは、血圧が125～139/65～85mmHgの範囲に収まっていれば理想的とされています。この血圧値を維持するために、減塩や運動などの生活習慣の改善とともに、医師による適切な薬物療法が行われます。

お年寄りで血圧が気になる方はもちろん、たとえまだ若くても血圧が気になる方は、一度かかりつけ医にご相談ください。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。