

中壮年期における高血圧治療の重要性

高血圧症とは

今日我が国には 4300 万人の方が高血圧症に罹患していると考えられています。70 歳以上では 2 人に 1 人と、高齢になる程その発症頻度が増すため、人口の高齢化から高血圧人口は増加しています。

高血圧症の治療目的は血管を護ること、つまり動脈硬化予防です。動脈硬化症は高脂血症・糖尿病などのさまざまな疾患から引き起こされますが、高血圧症はその中核をしめる病気です。

そして、高血圧症の方の 50%が塩分によって血圧が上昇するタイプと考えられています。わが国の塩分摂取推奨量は 8g まで、WHO の推奨量は 1 日あたり 5g 未満であることを考えると、現在の日本人の平均塩分摂取量は 1 日 11g、塩分摂取量が多い日本人には密接な関係のある病気と言えます。

高血圧症の死亡に対するリスク

日本人での検討では全死亡の 20%は血圧の上昇によってもたらされています。また、過去の疫学調査によれば年間約 10 万人が高血圧症により亡くなっていると言われています。

さらに、日本における 67000 人を超える追跡研究によると、74 歳以下の方では 120/80mmHg 以上で、75 歳以上では 130/85mmHg 以上では心血管疾患死のリスクが上昇したと報告しています。とりわけ、40～64 歳の中壮年では特に血圧の影響が大きく、10 年間の観察期間中に起こった心血管死のうち、なんとその 60.3%が高血圧の関与によって起こったと報告しています。具体的には 160/100mmHg 以上の高血圧では 120/80 未満の人に比べて 6 倍も心血管死の確率が高いと言われています。

降圧目標

2014 年に新しく改訂された我が国の降圧目標は表に示すとおりです。若年・中年・前期高齢者と後期高齢者の間では目標血圧に差があります。また、どの薬を使用するかよりも、どれだけしっかり下げるかでこの様な心血管死を予防することができると考えられています。**たかが高血圧、されど高血圧です。**朝の家庭での血圧がもっとも心血管疾患と関連深いことも知られています。是非、家庭での血圧を測定して健康管理に役立ててください。

	診察室血圧	家庭血圧
若年, 中年, 前期高齢者患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
後期高齢者患者	150/90mmHg未満 (忍容性があれば 140/90mmHg未満)	145/85mmHg未満(目安) (忍容性があれば 135/85mmHg未満)
糖尿病患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満(目安)

表. 年代・疾患別降圧目標

