

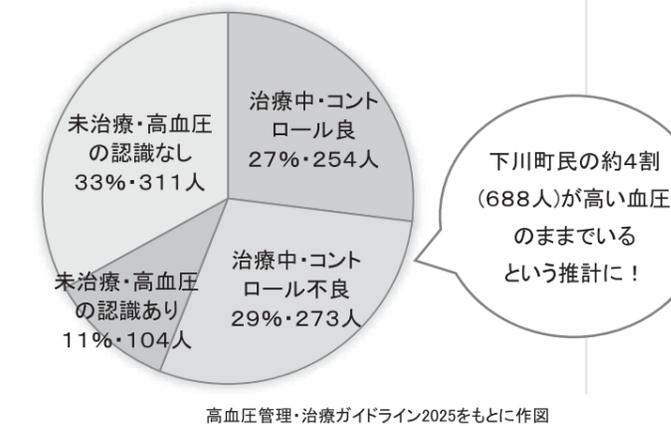
「ちよつとだから」「160/90なら」の血圧

高血圧パラドックス

高血圧が動脈硬化を進め、脳卒中や心疾患、腎臓病、認知症の要因となり、要介護や死亡の原因となることはすでに広く知られています。また、塩分を控えたり適切な体重を維持すること、運動などの生活習慣が高血圧の予防に有効であることや、生活習慣の修正と血圧を下げる薬の服用によって、ほとんどの高血圧が適正に管理できることも、良く知られるようになりました。

その一方で、日本の高血圧者数は約4,300万人いると推計されているうち、3,100万人がコントロール不良（血圧140/90mmHg以上）とされており、そのうち自らの高血圧を認識していない人が1,400万人（33%）、認識しているが治療していない人が450万人（11%）、薬物治療を受けているがコントロール不良の人が1,250万人（29%）もいるとされています。この日本の状況は、主要経済国の中で最低レベルだそうです。試しに、これらの割合を下川町の人口（R8年2月1日現在2,730人）にあてはめてみました。図1のようにになりました。

図1 下川町の高血圧有病者、薬物治療者、コントロール不良者などの推計数



お問い合わせ
保健福祉課 保健係
総合福祉センター「ハピネス」
☎ 4-33356

このように、高血圧の影響は広く認識され、高血圧を適切に管理することが可能になってきたのにも関わらず、高血圧者の多数が適切なレベルの血圧にコントロールされていない状況を「高血圧パラドックス」（パラドックスII）正しそうな前提と、妥当に思える推論から、受け入れがたい結論となる

ことを指す）と言います。下川町は介護認定を受けている人の高血圧の有病状況が高く（表1）、虚血性心疾患や腎不全で亡くなる人の割合も高いという実態があり（表2）です。高血圧パラドックスの解消は、下川町にとっても大きな課題であると考えます。

表1 介護認定を受けている人の有病状況

	下川町	同規模	道	国
高血圧	68.9%	54.8%	50.0%	53.7%

KDB 帳票：地域全体の把握 R6 年度累計

表2 死因別標準化死亡比

死因	SMR
虚血性心疾患	103.5
脳血管疾患	96.1
腎不全	146.1

※標準化死亡比(SMR) 年齢構成の違いを除いて死亡率を比較するための指標。全国を100とし、100を越えれば死亡率が高いとされる。

北海道健康づくり財団統計データ H25～R4

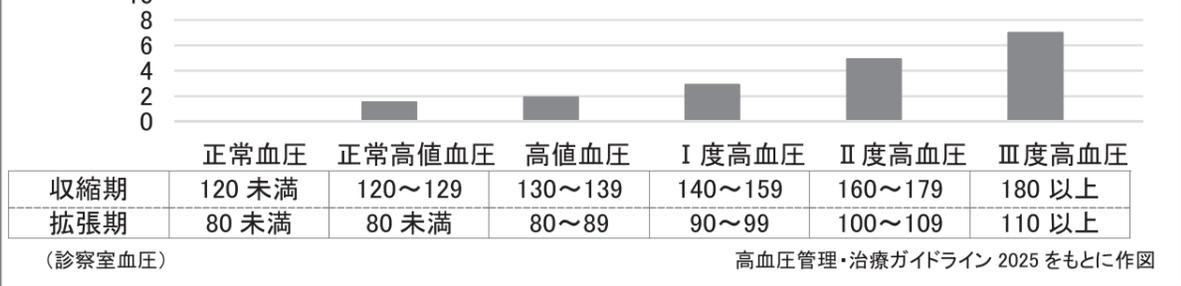
血圧を適切にコントロールすることの意義

前述したように、「ちよつとだから」「これくらいなら」という感覚でいる人は、下川町に

もそれなりにたくさんいるのだと思われまます。その血圧は、そのままでいいのでしょうか。高血圧管理・治療ガイドライン2025では、「診察室血圧が120/80mmHg以上のすべての人に対して生活習慣の改善を推奨する。130/80mmHg以上では計画的な生活習慣の改善を指導する。」と明記されました。「ちよつと厳しんじやない?!」と思う方もいらっしゃいますが、図2を見てみてください。

高血圧は脳心血管病の最大の危険因子ですが、近年の研究結果では、血圧レベルの上昇とともに脳心血管病のリスクは段階的に増え、しかも高血圧の前段階である正常高値血圧の段階から、死亡リスクがあるということがわかっています。さらに、脳血管病死亡率を超える血圧は、脳血管病死亡率の90%（収縮期140/90mmHg）に達する増加に最も影響を及ぼしています。つまり血圧をコントロールするだけでも、脳心血管病の予防ができるということです。血圧はちよつとくらい高くても、より適切にするに越したことはありません。

図2 血圧レベル別の脳血管病死亡ハザード比(40～64歳)



家庭血圧測定が役立ちます

自分の日々の血圧を、家庭血圧測定をして正確に知っておきましょう。表3をご確認ください。

表4のように、家庭血圧が135/85mmHg以上だと高血圧となり、治療対象の値とされています。実際は、日々の血圧状況、他の疾患による血圧上昇はないか、脳血管病発症の危険因子や臓器障害があるか、生活習慣改善をしてみても、これらにより人それぞれ違うため、これらを総合的にみて判断されます。

家庭血圧は服薬治療している人にとっても大切で、医師が治療効果や治療方針を判断するために大変有用な情報です。高血圧管理・治療ガイドライン2025では、服薬治療している人の家庭血圧は年齢等に関わらず125/75mmHg未満（診察室血圧は130/80mmHg未満）にすることを目標とされています。ハピネスでは、家庭血圧測定を記録できる血圧手帳を無料で配布しています。日頃の血圧管理にぜひお役立ていただきたく思います。お気軽にご相談ください。

表3 正しく血圧を測るポイント

どんな	上腕式(腕で測るタイプ)がおすすめ
いつ	朝～起床後 1 時間以内で、トイレに行った後、朝食前、薬を飲む前 夜～寝る直前で、入浴や飲酒後は避ける
どのように	①背もたれのあるイスに座って1～2分安静にする ②カフは心臓の高さに巻く ③前かがみの姿勢にならないようにし、原則2回測る ④測った値は記録する
どれくらい	できるかぎり長期間(まずは1～2週間からでも)

高血圧管理・治療ガイドライン 2025 より作表

表4 家庭血圧の基準値

	収縮期	拡張期
正常血圧	115未満	75未満
正常高値血圧	115～124	75未満
高値血圧	125～134	75～84
I度高血圧	135～144	85～89
II度高血圧	145～159	90～99
III度高血圧	160以上	100以上

高血圧管理・治療ガイドライン 2025 より作表