

高血圧治療ガイドライン 2025

日本の高血圧患者数は、約4300万人が存在すると推定されており、国民の3人に1人が高血圧といえる状況です。そのうち、高血圧性疾患の治療を受けていると推測される患者数は、厚生労働省の令和2年患者調査によると約1511万人です。これは生活習慣病の中で最も多く、国民病といえる状況となっています。

高血圧症を診療するうえで我々医師が参照するのが、日本高血圧学会が作成する「高血圧治療ガイドライン」です。このガイドラインが6年ぶりに改定となったので、それを踏まえて解説させていただきます。

血圧の基準

正常血圧は、収縮期血圧が120mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満で、家庭血圧はそこから5mmHg引くことになっているので、正常血圧は家庭で測定した場合、収縮期血圧115mmHg未満かつ拡張期血圧75mmHg未満と、皆さんが思っているより随分低値に設定されたのは、前回2019年の改定からです。高血圧の基準は、収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上で変化ありません。

	収縮期血圧		拡張期血圧
高血圧	≥ 140	または	≥ 90
高値血圧	130~139	かつ/または	80~89
正常高値	120~129	かつ	< 80
正常血圧	< 120	かつ	< 80

【表1】 血圧値の分類 家庭血圧値はそれぞれ-5mmHgする。

降圧目標

降圧目標値はガイドライン2019において、75歳以上の方を除いて130mmHg>かつ80mmHg>でしたが、今回は75歳以上の方も130mmHg>かつ80mmHg>に統一されました。



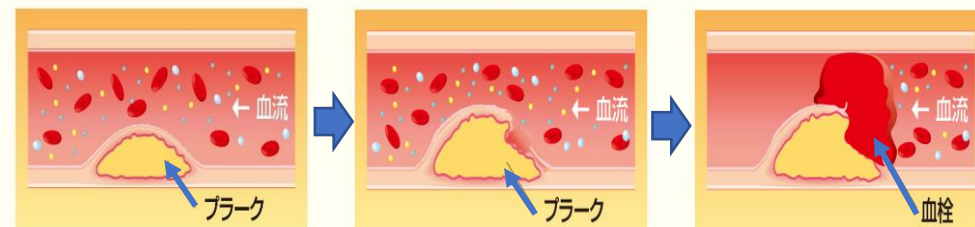
2019年時点では、75歳以上の方に130/80mmHg>の降圧をしても脳血管障害のリスクは下がらなかったというエビデンスによるものですが、その後の研究において、75歳以上でも130/80mmHg>に降圧した方が脳血管障害、虚血性心疾患、慢性腎臓病のリスクは低減されることが分かったからです。

	診察室血圧	家庭血圧
75歳未満の人 75歳以上の人 脳血管障害患者 虚血性心疾患患者 慢性腎臓病患者 糖尿病患者	$< 130/80$	$< 125/75$

【表2】 降圧目標

そもそも血圧を下げる理由は、血管の劣化を防ぐためと、血管にできたプラークといわれる脂肪の蓄積による膨らみが破れて血栓を形成することによる急性閉塞を防ぐためです。そのためにはできるだけ血圧を低く維持することは至極妥当な見解と言えます。

多くの患者さんが血圧が低値になると「下がり過ぎではないか」と気にされますが、「血圧が低値になることで血行障害を起こし、脳梗塞や心筋梗塞をかえって発症させやすくする」という現象は起こらないことが分かっています。



多くの脳梗塞や心筋梗塞は、プラークが徐々に増大してやがて閉塞して起こるのではなく、プラークが突然破綻することにより、急性血栓症を起こすことで発症します。