

# 日本人の高血圧の特徴

- 加齢とともに高血圧有病率は上昇し、50歳代以上の男性と60歳代以上の女性では50%を超えています。
- 高血圧有病率は、女性では各年齢階級で低下傾向がみられるものの、50歳代以上の男性では低下傾向が明確ではありません。
- 食塩摂取量は年々低下傾向にありますが、2016年の国民健康・栄養調査の結果では、国民1人1日当たりの食塩摂取量は平均9.9g(男性10.8g、女性9.2g)です。
- 2016年の国民健康・栄養調査における20歳以上の男性の肥満(BMI25 kg/m<sup>2</sup>以上)の割合は31%で、過去30年で約2倍になり、男性では肥満を伴う高血圧者が増加しています。



120/80mmHgを超えて血圧が高くなるほど、脳心血管病、慢性腎臓病(CKD)などの罹患リスクおよび死亡リスクが高くなることが知られています。

# 降圧目標

		診察室血圧	家庭血圧
75歳未満	目標	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
	ただし、以下の病態では、右の値を目標とする。 ・脳血管障害 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞あり、または未評価) ・尿蛋白陰性のCKD	140/90mmHg未満 130/80mmHg未満への降圧は個別に判断	135/85mmHg未満 125/75mmHg未満への降圧は個別に判断
75歳以上	目標	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
	ただし、以下の病態では、右の値を目標とする。 ・脳血管障害 (両側頸動脈狭窄や脳主幹動脈閉塞なし) ・尿蛋白陽性のCKD ・糖尿病 ・抗血栓薬内服中	忍容性があれば 130/80mmHg未満	忍容性があれば 125/75mmHg未満

# 生活習慣の修正

---

1. 食塩制限6g/日未満
2. 野菜・果物の積極的摂取  
飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控える  
多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取
3. 適正体重の維持： $BMI(体重[kg] \div 身長[m]^2) < 25$ 未満
4. 運動療法：軽強度の有酸素運動(動的および静的筋肉負荷運動)を毎日30分、または180分/週以上行う
5. 節酒：エタノールとして男性20～30ml/日以下、女性10～20ml/日以下に制限する
6. 禁煙

※カリウム制限が必要な腎障害患者では、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。  
肥満や糖尿病患者などエネルギー制限が必要な患者における果物の摂取は80kcal/日程度にとどめる。

高血圧の原因には日々の生活習慣が大きく影響しています。  
高血圧治療の基本は、①に減塩、②に運動、③にくすりです。