

表1 改定予定ガイドラインのポイント

家庭血圧の重視

早めの降圧剤使用

降圧目標 130/80 mmHg未満

表2 = 2009年 = 降 圧 目 標 (改定案)

対象者	診察血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 腎臓病患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満	125/70mmHg未満
脳血管障害患者	140/85mmHg未満	130/85mmHg未満

表3 家庭血圧の上手な利用法

早朝高血圧を見逃すな!

測定のコツ

朝	晩
起床後1時間以内 排尿後 (座位1~2分安静) 服薬前朝食前	就寝前 (座位1~2分安静)

表4 血圧・脈圧・平均血圧

脈圧：中枢の太い動脈の硬さをチェックする指標

脈圧 = 上の血圧 - 下の血圧 目標：60未満

平均血圧：末梢の細い血管の動脈硬化を知るための指標

平均血圧 = 下の血圧 + (脈圧値 ÷ 3)

目標：100未満 . . . 110以上は赤信号

※上の血圧（収縮期血圧）、下の血圧（拡張期血圧）

— 高血圧治療では、上や下を下げようということではなく、基準となる平均血圧を下げるのが大切であるという考えです。上下の差（脈圧）が大きいほど心筋梗塞など血管の障害が多くなる傾向があります。動脈硬化は細い血管↓太い血管の順に進行するので平均血圧↓脈圧の順に悪化が見られます。

