

## 5年ぶりに改訂、「高血圧治療ガイドライン2019(JSH2019)」を公表

### ◆主な変更・追加点

高血圧の基準値には変更なく、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgである。しかし、75歳未満の成人の降圧目標を130/80mmHg未満に引き下げるなど、一般成人、高齢者、冠動脈疾患患者の降圧目標が厳格に変更された。

#### <高齢者の降圧目標>

- ・65-74歳：診察室血圧130/80mmHg未満
- ・75歳以上：診察室血圧140/90mmHg未満
- ・75歳以上で降圧目標が異なる他疾患合併時に忍容性があれば診察室血圧130/80mmHg未満を目指す

#### <冠動脈疾患患者の降圧目標>

- ・冠動脈疾患患者：診察室血圧130/80mmHg未満

表1 成人における血圧値の分類\*

分類	診察室血圧 (mmHg)			家庭血圧 (mmHg)		
	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80	<115	かつ	<75
正常高値血圧	120-129	かつ	<80	115-124	かつ	<75
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89	125-134	かつ/または	75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	135-144	かつ/または	85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109	145-159	かつ/または	90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	≥160	かつ/または	≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	≥135	かつ	<85

高血圧治療ガイドライン2019(日本高血圧学会、2019)より抜粋

\*JSH2019では診察室血圧120/80mmHg未満を正常血圧と定義。JSH2014に垂分類されていた正常血圧および正常高値血圧はそれぞれ正常高値血圧および高値血圧に分類表記。家庭血圧による分類も追加。

### ◆複合的な生活習慣の修正がより効果的

「生活習慣の修正が治療の基本」であることを強調。修正項目単独ではなく複合的に修正するとより効果的であり、管理栄養士や理学療法士などを含む多職種で指導に取り組むことが望ましい。また高血圧患者では生活習慣の修正の1つとして適切な運動療法が強く推奨される。中でも高血圧、脂質異常、糖代謝異常、肥満などの生活習慣病の予防や治療には、速歩、ステップ運動、スロージョギングのような有酸素持久性運動(できれば毎日30分以上、または180分/週以上)が推奨されている。

### ◆チームとしての治療の重要性を強調

JSH2019では「高血圧管理の向上に向けた取組みと今後の展望」を記した第14章を追加。高血圧の対策は、個人個人のレベルのみならず、社会全体として行う必要がある。また、高血圧対策には地域コミュニティの中での患者・住民の実情を考慮した取組みが必要で、医師、保健師、管理栄養士、薬剤師、地域行政機関、地域産業界などが密接に連携・協働することが重要である。