

# 〈第11回〉 高血圧とリスク

日本プライマリ・ケア学会 広報委員長  
医師

板東 浩 **フィジカルタフネス**



会社の仕事が終わったとき、「ちょっと一杯どう？」と、部長から誘われた志摩課長。「それではご一緒します」と、行きつけの店に到着。とりあえず、「お疲れさん」とビールで乾杯したところです。

**志摩** 部長、このごろ身体の調子はいかがですか。

**部長** そうだな。毎朝、血圧を下げる薬を1錠だけ飲んでいて、血圧はだいたい落ち着いているようだ。でも、会社の仕事がうまく進んでいないときは、血圧が上がっていると思う。

**志摩** そうですか。私ども部下がテキパキと仕事を片付けられなくて、部長にもご心配をかけ、申し訳ありません。ときどき部長からハッパをかけられると、われわれは緊張してしまって、血圧がグーと上がってしまうのですよ。

**部長** ハハハ、そうか。それはすまないな。それはそうと、この前会社で行われた健康診断で、君は特に何もなかったのか？

**志摩** いえ、それが、ちょっと血圧が高めと言われてしまったのです。

**部長** ふむ、どれくらい高いのだろう。私のかかりつけ医によると、世界的にガイドラインというものがあるらしい。そのものさしで、血圧が正常なのか、高いのかを判定するそうだ。

**志摩** へえー、それはデジタルみたいに、0か1か、白か黒か、良いか悪いか、って簡単なのですか？

**部長** いや、そんなことはないだろう。人の身体はコンピュータではないので、歳も違えば、いろいろな病気も違う。私にはリスクファクターがいくつあるとか、よく言われているよ。

**志摩** それって、株で儲けるか、損するか、というように、ハイリスク、ハイリターンみたいなものなのでしょうか。

## 解説

あなたの血圧はどれくらいですか？ 近年、最適の血圧は国際的に下がってきています。

日本高血圧学会の2004年版ガイドラインでは、成人の血圧を分類しています(図表1)。収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上のどちらかであれば高血圧ということになるのです。

血圧には、いろいろな原因が影響してきます。高血圧や脳卒中、冠動脈疾患などは心血管病と呼ばれ、危険因子としては、高血圧、喫煙、糖尿病、脂質代謝異常、肥満(特に内臓肥満)、尿中微量アルブミン、高齢(男性60歳、女性65歳以上)、若年発症の心血管病の家族歴があるのです。リスクファクターの数によって、低～中等～高リスクと対処法も異なるので、かかりつけ医によく相談してください(図表2)。

これって、あなたの会社の経営と似ていませんか？ いろいろなファクターが関わってくるのです。

(図表1) 成人における血圧の値

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
軽症高血圧	140~159	または	90~99
中等症高血圧	160~179	または	100~109
重症高血圧	≥180	または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

(図表2) 高血圧患者でリスクの層別化

血圧分類	軽症高血圧	中等症高血圧	重症高血圧
血圧以外のリスク要因	140~159/ 90~99mmHg	160~179/ 100~109mmHg	≥180/ ≥110mmHg
危険因子なし	低リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病以外の1~2個の危険因子あり	中等リスク	中等リスク	高リスク
糖尿病、臓器障害、心血管病、3個以上の危険因子のいずれかがある	高リスク	高リスク	高リスク

※正常高値血圧であっても糖尿病、心血管病の既往があれば高リスクと判定する