

# だいじょうび?

## 血圧はどこまで下げる?

日本人の高血圧者数は約4300万人と推定され、皆さんの中にも降圧剤を内服されている方もたくさんおられると思います。多くの病気には治療ガイドラインがあり、高血圧症ガイドラインが日本高血圧学会から5年毎に発表されています。

高血圧治療ガイドライン（2014）では、血圧測定方法は2回測定し、その平均値を血圧値とし、また診察室血圧値より上腕で測定された家庭血圧値を優先するとあります。高血圧症の診断は日本だけでなく、世界のガイドラインでも140/90mmHg以上です。ガイドラインには降圧剤の選択や年齢、糖尿病、腎機能障害、脳血管障害、冠動脈疾患の合併により、降圧目標が明確な数字で記載されています。しかし、降圧目標の下限についてははっきりとした数字は記載されていません。冠動脈疾患や糖尿病腎症患者では、120mmHg未満になると死亡率の増加の報告が一部ありましたが、血圧は下げれば下げるほ

姫路市医師会  
スポーツ医学  
委員会



三和秀輔

ど生命予後を改善するという“the lower, the better”の考えが主流でありました。2015年に収縮期血圧を120mmHgまで下げる群と140mmHgまで下げる群とを比較した大規模試験（SPRINT試験）では、120mmHgまで下げる群で心不全の発症を減らすことができるという結果で、医療関係者に大きな衝撃を与えました。しかしその後の細かな解析で、ガイドラインの変更を生じさせるまでのことはなく、血圧は下げれば下げるほど死亡率が低下する（the lower, the better）のか、下げすぎると死亡率が増加する（J型関係）のかいまだにはっきりせず、どこまで血圧は下げるべきかの結論は出ていません。多くの医師が過降圧による有害事象に注意し、高齢者は少し高め、さらに冠動脈疾患、糖尿病、腎機能障害、脳血管障害などの合併症、降圧剤の種類など、患者さん一人ひとりにあったテイラーメイド治療を実践しています。