

クリニックレター 2025 年 10 月

〒663-8113 西宮市甲子園口 2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック
TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

高血圧症のガイドラインが新しくなりました

これまで経験したことのないような酷暑でしたが、ようやく次の季節へと変わり始めたようです。今回は「高血圧症のガイドラインが6年ぶりで変わりました」という話題です。まず「ガイドラインとは何か？」から。ガイドライン（以下、GLと記します）とは、「適切な医療を行うためにエビデンスから導かれた指標」と言っているかと思います。今回の「高血圧管理・治療 GL2025」は、高血圧に対する正しい知識を医療者や患者さんだけでなく、一般市民、行政にも理解していただくために、1500 以上もの文献をもとに作成されたものであり、**健康寿命を延ばすための行動と治療の羅針盤**と言ってよいものです。実際の内容は300 頁にもわたるものですが、今回はそのなかから、いくつかの要点をかいつまんでご紹介します。

1、日本では脳卒中や心臓病による死亡数に対する危険因子としては、高血圧症がもっとも重要である。

*高血圧以外の脳心血管病発症の危険因子としては①高齢（65 歳以上） ②男性 ③喫煙者 ④肥満(BMI ≥ 25 の方) ④脂質異常症 (LDL コレステロール ≥ 140 HDL コレステロール < 40 中性脂肪 ≥ 150) ⑤糖尿病 などがああります。

2、血圧の分類

正常血圧 $< 120/80$ 正常高値血圧 $120 \sim 129 / < 80$
高値血圧 $130 \sim 139 / 80 \sim 89$ 高血圧症 $\geq 140 / 90$

3、家庭血圧測定の方法と条件

測定機器：上腕で測定する器械が望ましい

測定機会：a)朝 起床後 1 時間以内・排尿後・服薬前・朝食前・座位 1~2 分安静後
b)夜 就寝前・座位 1~2 分安静後

原則として 2 回測定してその平均値を採用する。1 回の測定機会に 4 回以上の測定は推奨しない

4、高値血圧(130~139/80~89) 以上の場合は、まず生活習慣の改善をはかり、改善が認められない場合はリスクに応じて薬物療法の開始を考慮する。

5、降圧目標

原則的に収縮期血圧 130mmHg 未満を降圧目標とする。

6、生活習慣の改善項目

a)食塩 6g/日未満 b)カリウム（野菜・果物・低脂肪牛乳・乳製品など）の積極的摂取 c)適正体重(BMI 25 未満)を維持する d)有酸素運動を毎日 30 分以上実施する。レジスタンス運動も有効である e)節酒：エタノールとして男性 20~30mL/日*女性 10~20mL/日以下に制限する

f)禁煙（加熱式たばこも含める）

*エタノール 20-30mL：おおよそビール中瓶 1 本、日本酒 1 合

焼酎半合、ワイン 2 杯に相当



今夜はこのくらいで...
どれか一つだよ！

では、以下に高血圧治療に関する問題をいくつか

問1：75 歳以上の高齢者は血管が硬くなっているので血圧目標を若年者より高く設定したほうがよいのか？

（答）× 75 歳以上の高齢者も収縮期血圧 130 未満を目標とした降圧療法は生命予後改善や脳心血管病発症抑制の観点で有効とのエビデンスがあります。ただし、要介護状態や認知症患者に関するデータはないため、このエビデンスは適応できません。

問2：普段血圧が落ち着いているのに、今朝測ってみたら 180 もあった。血圧の薬を追加服用するか、至急近くのクリニックを受診した方がよいのか？

（答）× 一過性の血圧上昇は特殊な病気（褐色細胞腫など）の場合を除き、緊急降圧の対象となりません。

（西本より）このような場合は、深呼吸やマインドフルネス（心を鎮める）の瞑想法やヨガなどが有効です。それでも血圧が落ち着かない場合は抗不安剤などを使用します。慌てて降圧剤を追加で服用したりすることはかえって危険です。

問3：血圧と睡眠は関係があるか？

（答）◎ 睡眠不足は血圧の大敵です。また、睡眠時無呼吸症候群は高血圧症の代表的な原因の一つです。

問4：クリニックでの血圧より家庭血圧を血圧の指標として優先してよいのか？

（答）○ 家庭血圧を指標とした降圧治療の実施が強く推奨されています。

問5：私は最先端のスマートウォッチ(ウェアラブルデバイス)で血圧や脈拍を管理しているので、カフ型の血圧計は使っていないがそれでよいのか。

（答）△ デジタル技術の進歩は目覚ましいものがあります。スマートホンを利用した高血圧治療補助アプリの比較的短期間の血圧低下作用も実証されていますが、現時点でウェアラブル機器による介入のエビデンスは不十分です。

質問6：私の周り的高齢者を見ると、元気な方は大体血圧が高いので、私も血圧は下げないでよいのではないのか？

（答）×× 論理的に矛盾しています。あなたの周りで元気で血圧が高い方は、「たまたま」リスクを抱えながら生き残ってきた幸運な方です。あなたがその方のように生き残れるかどうか？ そういうエビデンスは存在しません。

秋は学会シーズンです。漢方関連では、10 月に日本東洋医学会関西支部例会(大阪)、東亜医学協会主催の漢方治療研究会(仙台)、11 月には日本東洋医学会兵庫県支部(神戸)があり、さらに、日本中医薬学会学会が、今年は中国上海市で開催されます。

上海は、確か 1985 年にはじめて中国での学会に参加した時に訪れた土地であり、その後は開業後に当院の患者さんたちと四川省成都の生薬市場見学ツアーをおこなった際に立ち寄った懐かしい土地です。今回は、本当に久しぶりの中国、変貌を遂げた上海で、本場の中医学の勉強をしようと思っています。このため、11 月 25 日は休診とさせていただきます。

休診及び診察日変更のお知らせ

11 月 1 日(土) 25 日(火)の西本院長外来を休診とさせていただきます。

12 月 27 日(土)の浅井医師外来を 12 月 6 日(土)に変更いたします。