

血圧以外の危険因子等の有無で治療の勧め方を判断します。

1 脳心血管病の危険因子を確認しましょう

あてはまるものをチェックしてみましょう

A	【危険因子】 <input type="checkbox"/> 65歳以上 <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 喫煙 <input type="checkbox"/> 脂質異常症 <ul style="list-style-type: none"> ・ 低 HDL コレステロール血症 < 40mg/dl ・ 高 LDL コレステロール血症 \geq 140mg/dl ・ 高トリグリセライド血症 \geq 150mg/dl ※トリグリセライド…中性脂肪
B	【危険因子】 <input type="checkbox"/> 糖尿病 <ul style="list-style-type: none"> ・ 空腹時血糖 \geq 126mg/dl ・ 随時血糖 \geq 200mg/dl ・ HbA1c \geq 6.5% (NGSP)
C	【臓器障害】 <input type="checkbox"/> 脳 <ul style="list-style-type: none"> ・ 脳出血、脳梗塞 <input type="checkbox"/> 心臓 <ul style="list-style-type: none"> ・ 心筋梗塞 ・ 非弁膜症性心房細動 <input type="checkbox"/> 腎臓 <ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく尿 (CKD) ※CKD…慢性腎臓病

2 血圧値と危険因子を合わせたリスクは…

あてはまるところを確認しましょう

血圧分類 (診察室血圧) / リスク層	高値血圧 130~139 /80~89	I 度高血圧 140~159 /90~99	II 度高血圧 160~179 /100~109	III 度高血圧 \geq 180 / \geq 110
リスク第一層 ・危険因子がない	低リスク	低リスク	中等リスク	高リスク
リスク第二層 ・Aのいずれかがある	中等リスク	中等リスク	高リスク	高リスク
リスク第三層 ・Aが3つ以上ある ・B, Cのいずれかがあ る	高リスク	高リスク	高リスク	高リスク

3 血圧治療の進め方

・血圧の分類とリスクによって、治療の進め方が異なります

		血圧値(診察室血圧)			
		高値血圧	I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
血圧値	収縮期	130~139	140~159	160~179	180~
	拡張期	80~89	90~99	100~109	110~
リスク	低リスク	3か月間	1か月間		
	中等リスク	生活習慣の改善	生活習慣の改善		
	高リスク	1か月間 生活習慣の改善	直ちに降圧療法の開始 <ul style="list-style-type: none"> ◎ 一般的に、薬剤は1剤、少量から開始されます。家庭血圧測定等での血圧値が十分に下がらない場合は、医師の判断で増量・他の種類の降圧剤が追加されます。 ◎ 薬の効果は、<u>1~3か月かけて徐々に現れます。</u> ◎ 自己判断で、薬の飲み方を変えたり、中断するのはやめましょう。必ず医師に相談し、指示通り服用してください。 ◎ 高血圧の薬は生活習慣の修正により、降圧剤を減量、又は中止になることもあります。 		

あわせて生活習慣改善